आरोग्यविधान

इंडियन प्रेस, लिमिटेड, प्रयाग

आरोग्यविधान

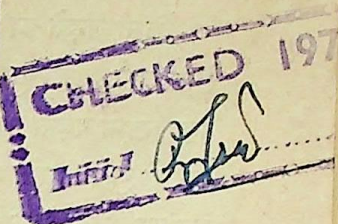
अर्थात

आरोग्य-रक्षा की रीति

WAY TO HEALTH

प्रकाशक

इण्डियन प्रेस, लिमिटेड, प्रयाग

१९२९ ई०

आरोग्यविधान

अर्थात्

आरोग्य-रक्षा की रीति

भूमिका

आरोग्य का मूल्य

१—आरोग्य ईश्वर की एक उत्तम देन है। नीरोग रहने से हम अपना काम तो कर ही लेते हैं, इसके अतिरिक्त औरों को भी सहायता दे सकते हैं। रोग की अवस्था में बल घट जाता है और उस समय लोग घरवालों को भार जान पड़ते हैं। सम्भव है कि रोग से पीड़ित होने पर राजा को भी अपने राजभवन में चैन न मिले, पर नीरोग, परिश्रमी मनुष्य को अपना जीवन बड़ा सुखदायक जान पड़ता है।

किसी लड़के का बीमार पड़ जाना कैसे शोक की बात है ! स्कूल जाने, हँसी-ख़ुशी के खेल खेलने के बदले उसे खाट पर पड़ा रहना पड़ता है और कदाचित् उस समय उसका शरीर ज्वर से फुँका जाता हो। जब उसकी बीमारी बहुत बढ़ जाती है तब घर के लोगों को बड़ी चिन्ता हो जाती है।

जब किसी की मा बीमार पड़ जाती है तब और भी अधिक दुर्दशा होती है। अच्छी मा, भली चङ्गी रहने पर, दिन भर काम-काज में लगी रहती है, पर कड़ी बीमारी होने से वह चल-फिर नहीं सकती और उसको औरों से अपना सारा काम कराना पड़ता है।

जब किसी का बाप बीमार पड़ जाता है तब कैसी विपत्ति होती है ! बहुतों को अपने निर्वाह के लिए नित्य काम करना पड़ता है। बीमारी की अवस्था में परिश्रमी पुरुष भी कुछ नहीं कमा सकता और कदाचित् उसे डाक्टर की फ़ीस और ओषधि के दाम भी देने पड़ते हैं। ऐसी दशा में उसका ऋणी हो जाना बहुत सम्भव है, जिससे उसके कुटुम्ब को कदाचित् बहुत दिनों तक कष्ट भोगना पड़े। यदि बाप मर जाता है, तो उसकी स्त्री विधवा और बच्चे अनाथ हो जाते हैं। यह कैसे शोक की बात है !

अब तुम समझ गये होगे कि यह कैसी आवश्यक बात है कि सब कोई नीरोग रहने का उपाय करें। हम आरोग्य के लाभ तब तक कदापि नहीं जान सकते जब तक आरोग्य जाता न रहे।

रोग उत्पन्न होने के कारण

२—कोई-कोई आदमी यह समझते हैं कि बीमारी प्रारब्ध से या अचानक होती है और इसमें हमारा कुछ वश नहीं चलता। परन्तु प्रारब्ध या अचानक कोई वस्तु नहीं है। जब हम बीमार पड़ते हैं तब उसका कुछ न कुछ कारण होता ही है।

आरोग्य की विद्या के लाभ

(SANITARY KNOWLEDGE)

३—"सैनीटेरी" शब्द लाटिन भाषा के एक शब्द से निकला है जिसका अर्थ नीरोग है और "नालेज" अँगरेज़ी शब्द है जिसका अर्थ विद्या है। "सैनीटेरी नालेज" वह विद्या है जो हमको नीरोग रहने के नियमों की शिक्षा देती है। रोगों को कम करने की युक्तियाँ हम दूसरे देशों से भी सीख सकते हैं।

इस देश में सबसे अधिक प्रचलित बीमारी ज्वर की है। यह या तो जाड़ा देकर आता है या गर्मी से चढ़ता है। किसी न किसी समय प्रत्येक पुरुष को ज्वर आ ही जाता है। किसी समय में इँगलिस्तान के कई भागों में आदमी ज्वर से वैसे ही दुखी रहते थे जैसे कि वे अब हिन्दुस्तान में रहते हैं। परन्तु अब वहाँ ऐसा बहुत कम होता है। सौ बरस के लगभग हुए, इँगलिस्तान में इतने कोढ़ी थे कि बड़े-बड़े नगरों में उनके लिए अस्पताल बनाये गये थे, पर अब वहाँ एक भी ऐसा रोगी नहीं है। शीतला भी कैसा घिनौना और घातक रोग है! अगले समय में शीतला से गाँव के

गाँव उजड़ जाते थे और इसके कारण, अनुमान से चौथाई मनुष्य कुरूप और अन्धे हो जाते थे। अस्सी बरस के लगभग हुए कि एक अँगरेज़ी डाक्टर ने निश्चय किया कि गाय के थनों पर एक तरह का छाला निकलता है, जिसकी राद लगाने से शीतला रुक जाती है या उसका बल बहुत घट जाता है। पहले की अपेक्षा अब इँगलिस्तान में इस रोग से बहुत कम आदमी मरते हैं और यदि सभी लोग सावधान रहें तो एक भी रोगी न मरे।

यदि इस देश में भी इँगलिस्तान की तरह उपाय किये जायँ तो यहाँ के निवासियों के आरोग्य में वैसी ही उन्नति हो सकती है। सब कोई रोगी तो होते हैं परन्तु बहुतेरे अपनी निर्बलता और बीमारी का कारण नहीं जानते। इस छोटी सी पुस्तक से तुम सीखोगे कि आदमी नीरोग और बलवान् कैसे रह सकता है। इसे सावधानी से पढ़ो और इसकी शिक्षा के अनुसार चलने का यत्न करो।

आरोग्य और जीवन के लिए हमको जिन-जिन बातों की आवश्यता है उनमें से प्रत्येक का वर्णन अलग-अलग किया जायगा।

(१) साफ़ हवा

हवा और उसमें मिले हुए पदार्थों का वर्णन

४—बिना खाये-पिये लोग कई दिन तक जी सकते हैं, परन्तु बिना हवा के वे थोड़े ही समयमें मर जाते हैं। जन्मते ही हमारा पहला काम साँस लेना है जिससे हवा भीतर जाती है, और

अन्तिम काम साँस का बन्द हो जाना है जिससे हवा बाहर निकल जाती है। इस प्रकार जन्म से मरण तक सोते-जागते हम निरन्तर साँस लिया करते हैं, इसलिए हवा ऐसी वस्तु है जो हमारे जीवन के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

हम हवा को देख नहीं सकते और जब तक वह नहीं चलती तब तक हमको जान भी नहीं पड़ती। चलती हवा को वायु कहते हैं। इस दशा में वह हमें जान पड़ती है और तब यह भी दिखाई देता है कि वह क्या काम करती है। कभी-कभी हवा इतने वेग से चलती है कि बड़े-बड़े पेड़ों को जड़ से उखाड़ कर फेंक देती है।

जैसे समुद्र की तली पानी से ढकी हुई है वैसे ही सारी पृथिवी वायुमण्डल से घिरी हुई है, जिसके नीचे हम कुछ-कुछ वैसे ही चलते-फिरते हैं जैसे पानी में मछलियाँ। वायुमण्डल का विस्तार कम से कम सौ मील है, परन्तु जितना ही हम ऊपर चढ़ते जाते हैं उतनी ही हवा हलकी होती जाती है।

जब हम क़हवे का एक प्याला पीते हैं तब प्रायः चार वस्तुएँ, अर्थात् पानी, क़हवा, दूध और चीनी आपस में मिल-जुलकर हमारे पेट में जाती हैं। बहुत दिन हुए, लोग यह समझते थे कि हवा केवल एक ही मूलतत्त्व से बनी है। परन्तु विद्वानों ने अब यह बात सिद्ध कर दी है कि उसमें मुख्य पदार्थ चार हैं जिनकी मिलावट, बुद्धिमानी के साथ, अद्भुत रीति से की गई है।

५—हमारे चारों ओर तीन तरह के पदार्थ पाये जाते हैं। कुछ तो पत्थर और लकड़ी के समान हैं, जिन्हें ठोस कहते हैं और कोई-कोई पानी और दूध के समान हैं, जिनको द्रव

कहते हैं, और कोई-कोई हवा की भाँति हैं, जिन्हें वायु (गैसेज़) कहते हैं।

जिन गैसों से हवा बनी है उन्हें हम अलग कर सकते और तोल सकते हैं। उनमें से एक आक्सीजन कहलाता है। हवा का यही भाग जीवन का मुख्य आधार है। बिना आक्सीजन के दिया नहीं जल सकता। यदि हवा निरे आक्सीजन ही से बनी होती तो हमारा जीना कठिन हो जाता। इसलिए आक्सीजन में एक दूसरे तरह का गैस, जिसे नाइट्रोजन कहते हैं, मिलाया गया है। इसमें और आक्सीजन में बड़ा अन्तर है। इसमें कोई जीवधारी जी नहीं सकता और जलता हुआ दिया तुरन्त बुझ जाता है। ये दोनों गैस ऐसे परिमाण से मिलाये गये हैं कि इनमें हम साँस ले सकते हैं और पदार्थ जला सकते हैं। तुम्हारे हाथ में एक अँगूठा और चार अँगुलियाँ हैं। इससे तुम्हें इसके स्मरण रखने में सहायता मिलेगी कि हवा में प्रायः एक भाग आक्सीजन है और चार भाग नाइट्रोजन।

प्रायः सारी हवा इन्हीं गैसों से बनी है। इसमें दो भाग और भी हैं जो परिमाण में बहुत कम होने पर भी बड़े उपयोगी हैं।

६—तुम जानते हो कि कोयला क्या है। वह काले रङ्ग का एक पदार्थ है जो लकड़ी को ढाँक कर जलाने से बनता है। चावल या मांस का भी एक तरह का कोयला बन सकता है। शुद्ध कोयले को कार्बन कहते हैं। आक्सीजन और कार्बन के संयोग से जो वस्तु बनती है उसे "कार्बोनिक एसिड गैस" कहते हैं और वह हवा में पाई जानेवाली तीसरी वस्तु है। यह एक तरह का भारी

गैस है जो कभी-कभी सूखे कुओं की तली में इकट्ठा हो जाता है। इसमें जलती बत्ती डालने से बुझ जाती है और साँस के साथ इसके भीतर जाने से आदमी तुरन्त मर जाता है। परन्तु पेड़ों का यही मुख्य भोजन है, जिसके बिना वे बढ़ ही नहीं सकते। इस गैस को वनस्पतियाँ दिन-रात सोखती रहती हैं।

साफ़ हवा के २५०० भागों में एक भाग अर्थात् तेरह रुपये में लगभग एक पाई के बराबर कार्बोनिक एसिड गैस रहता है। इसके इतने कम परिमाण से हमें कुछ भी हानि नहीं पहुँचती, परन्तु अधिक होने से हम दुर्बल और रोगी हो जाते हैं।

चौथी वस्तु, जो हवा में पाई जाती है, थोड़ी सी पानी की भाफ है। यदि तुम किसी थाली में पानी भर कर रख दो तो वह धीरे-धीरे उड़ जाता है। सूर्य की गरमी पानी को भाफ बनाकर सदा ऊपर खींचा करती है जिससे बादल बनते हैं, ओस गिरती है और पानी बरसता है। यदि हवा में पानी की भाफ न होती तो हमारा शरीर झुलस जाता और सब पेड़ सूख जाते।

हवा में जो चार वस्तुएँ पाई जाती हैं वे ये हैं—आक्सीजन, नाइट्रोजन, कार्बोनिक एसिड गैस और पानी की भाफ। जब ये ठीक रीति से मिली होती हैं तब हवा साफ़ रहती है, और उससे हम नीरोग और पुष्ट रहते हैं।

हवा के बिगड़ने के कारण

७—जीवन के लिए हमें केवल हवा ही की आवश्यकता नहीं है, किन्तु ऐसी हवा की भी, जो साफ़ हो। संसार में बहुत तरह

के विष होते हैं, परन्तु जिस विष से बहुत आदमी मरते हैं वह कदाचित् बिगड़ी हुई हवा है। बहुत बरस हुए कि कलकत्ते में एक दिन, रात के समय, १४६ आदमी एक तङ्ग कोठरी में—जिसे "ब्लैकहोल" कहते हैं—जिसमें केवल दो ही खिड़कियाँ थीं, बन्द कर दिये गये। दूसरे दिन सवेरे जब किवाड़ खोले गये तब केवल २३ आदमी लड़खड़ाते हुए बाहर आये और शेष सब मरे पाये गये। उनके मरने का क्या कारण हुआ? बिगड़ी हुई हवा। यद्यपि इन बेचारे आदमियों की भाँति एक रात में बहुत कम आदमी मरते हैं तो भी साफ़ हवा न मिलने से बहुतेरे जीवन भर के लिए दुर्बल और रोगी हो जाते हैं।

जिन कारणों से हवा बिगड़ जाती है उनमें से कुछ का वर्णन यहाँ किया जाता है—

(१) साँस लेना

हम सदा साँस लिया करते हैं, परन्तु जैसी हवा साँस के साथ भीतर जाती है वैसी बाहर नहीं निकलती; इन दोनों में अन्तर है। जिनको सफ़ाई पसन्द है वे हाथ-मुँह धोने के सिवा नित्य नहाते भी हैं, परन्तु इससे केवल बाहर की शुद्धि होती है। साँस लेने में जो हवा भीतर जाती है उससे सदा शरीर के भीतर की शुद्धि होती रहती है। यह कैसे होता है, इसका थोड़ा सा वर्णन किया जाता है।

साँस लेने में हवा हमारे फेफड़े (फुफ्फुस) में जाती है जो स्पंज की भाँति होता है। हवा की नली में लाखों छोटी-छोटी नलियाँ जुड़ी हुई हैं जिनमें हवा भरी रहती है। उन्हीं से मिली हुई रक्त की अगणित नाड़ियां हैं। इनके बीच में ऐसी महीन झिल्ली

रहती है कि हवा और रक्त का स्पर्श होता रहता है। शरीर के सब भागों का मैल, जो रक्त में मिल जाता है, इसी महीन झिल्ली के द्वारा रक्त से निकल जाता है और शुद्ध आक्सीजन उसमें जा मिलता है। इस रीति से बिगड़ा हुआ काला रक्त साफ़ और लाल हो जाता है।

८—साँस के साथ जो हवा बाहर निकलती है उसके साथ नीचे लिखी हुई तीन चीज़ें और भी निकला करती हैं।

१—कार्बोनिक एसिड गैस—साफ़ हवा में इसका बहुत थोड़ा अंश रहता है, परन्तु यदि हवा साँस के साथ बाहर निकलती है उसमें इसकी मात्रा लगभग सौगुनी रहती है। हम इसे देख नहीं सकते, परन्तु यह साँस के साथ वैसे ही बाहर निकलता है जैसे आग से धुआँ। किसी बन्द जगह में आग जलती रहे तो वहाँ थोड़ी ही देर में धुआँ भर जायगा। इसी प्रकार यदि हम किसी बन्द कमरे में सोएँ तो हमारे आस-पास की हवा में कार्बोनिक एसिड गैस भर जायगा और यदि साफ़ हवा भीतर न जायगी तो हम तुरन्त मर जायँगे। परन्तु द्वार के ऊपर-नीचे के छेदों से कुछ बिगड़ी हवा बाहर निकल जाती है और कुछ साफ़ हवा भीतर चली आती है, इससे हानि नहीं होने पाती।

२—पानी की भाफ—यदि तुम स्लेट पर फूँक मारो तो उसमें सील या धुँधलापन आ जायगा। इससे यह बात प्रकट होती है कि तुम्हारी साँस में पानी की भाफ का अंश रहता है।

३—बिगड़ी हुई व्यर्थ वस्तुएँ—पानी का जो अंश साँस में रहता है वह साफ़ नहीं होता। उसमें कितने ही सड़े हुए

पदार्थ मिले रहते हैं जिनके शरीर पर लगने से रोग उत्पन्न होता है। इस पानी से भी उतनी ही हानि होती है जितनी कार्बोनिक एसिड गैस से होती है।

गाय, बैल, बकरी, कुत्ता और दूसरे जीव-जन्तु भी हमारे ही समान साँस लेते हैं और उनसे भी उसी तरह हवा बिगड़ जाती है।

(२) पदार्थों का जलना

९—तुमको बताया जा चुका है कि बिना आक्सीजन के आग नहीं जलती। किसी बर्तन में एक दिया रक्खो और फिर उस बर्तन को बन्द कर दो, तो दिया तुरन्त बुझ जायगा, क्योंकि जितना आक्सीजन उस बर्तन की हवा में था, वह सब कार्बोनिक एसिड गैस के बनने में लग गया। आग और दिये से इसी भाँति हवा बिगड़ा करती है।

(३) पदार्थों का सड़ना

जब कोई पौधा सूख जाता है तब वह जल्द सड़ने लगता है। उसमें से बहुत से हानिकारक गैस निकलते हैं और उनके परमाणु उड़कर हवा में जा मिलते हैं। हमारी नाक की तरह यदि हमारी आँखें भी तीक्ष्ण होतीं तो हमें जन्तु की सड़ी हुई लोथ से बहुतेरे छोटे-छोटे परमाणु निकलते और हवा में फैलते देख पड़ते। जब ये परमाणु साँस लेने में भीतर जाते हैं तब इनका अनुभव स्पर्श से नाक को होता है।

केले के छिलकों और दूसरी तरह के कूड़े से, जो घरों के पास फेंक दिया जाता है, हवा बिगड़ जाती है। क़साई, चमार और

रँगरेज़ों के काम से भी हवा बिगड़ जाती है। लोथों के जलाने और गाड़ने की जगह घरों के पास न होनी चाहिए।

ज़मीन से भी भाफ निकला करती है। थोड़ी बहुत हवा मिट्टी में भी समा जाती है और यही फिर निकलकर ऊपर की हवा में मिल जाती है।

ज़मीन में सील होने के कारण पदार्थ अधिक सड़ते हैं। बहुधा ऐसा अनुमान किया जाता है कि वनस्पति का सड़ना अर्थात् घास, पत्ते, पौधे आदि का सूखना ज्वर का मुख्य कारण है।

साँस लेना, जलना और सड़ना, यही तीन हवा के बिगाड़ के मुख्य कारण हैं।

हवा की सफ़ाई के उपाय

१०—यदि हवा साफ़ न होती रहती तो यह जगत् थोड़े ही काल में रहने के योग्य ही न रह जाता। इसके मुख्य उपाय नीचे लिखे जाते हैं—

(१) गैसों का आपस में मिलना

पानी में थोड़ा सा दूध डालो तो यह उसमें मिल जायगा। आग से जो धुआँ निकलता है वह तुरन्त हवा में फैल जाता है, यहाँ तक कि फिर वह दिखाई नहीं देता। यही दशा बिगड़ी हुई हवा की है जो हमारी साँस के साथ बाहर निकलती है। वह आस-पास की साफ़ हवा में मिल जाती है और मिलने पर जितनी हलकी हो जाती है उतनी ही कम हानिकारक हो जाती है।

(२) आँधी

सड़े हुए पदार्थों से जो दुर्गन्ध उठती है उसको वायु उड़ा ले जाती है और हवा को साफ़ और ताज़ा कर देती है।

(३) पौधे

पशुओं के साँस लेने से आक्सीजन तो भीतर जाता है और कार्बोनिक एसिड गैस बाहर निकलता है। दिन में पौधे कार्बोनिक एसिड गैस के कार्बन को सोख लेते हैं और आक्सीजन को बाहर निकाल देते हैं। इससे हवा की सफ़ाई में बहुत सहायता मिलती है। रात में पौधे आक्सीजन खींचते हैं और कार्बोनिक एसिड गैस को बाहर निकालते हैं। फिर भी, पौधे रात को जितना आक्सीजन खींचते हैं उससे कहीं अधिक दिन को बाहर निकालते हैं।

तिस पर भी उस कमरे में, जहाँ पौधे हों, रात को सोना अच्छा नहीं।

गैसों के आपस में मिलने से, आँधी और पौधों से हवा साफ़ होती है। पानी बरसने से भी इस कार्य में सहायता मिलती है।

ताज़ी हवा मिलने के उपाय

११—हम बता चुके हैं कि ताज़ी हवा से बहुत लाभ है। शरीर और सड़े हुए पदार्थों से जो मैलापन निकलता है वह इससे दूर हो जाता है। नीरोग और पुष्ट रहने में हमें इससे बहुत सहायता मिलती है।

सदा इस बात का उद्योग करो कि ताज़ी हवा बहुतायत से मिले। दिन में हम बहुधा बाहर जाते हैं और रात में कमरों में

सोते हैं। रात में ताज़ी हवा मिलने की बड़ी आवश्यकता है; इसका उपाय घरों के वर्णन में लिखा जायगा।

कूड़े और सड़े हुए पदार्थों को डालकर घर के आसपास की हवा बिगाड़ना ठीक नहीं। यद्यपि हम उनसे तुरन्त ही नहीं मर जाते, तो भी उनसे हानि तो होती ही है। तीक्ष्ण विष की पूरी मात्रा से तुम तुरन्त मर जाओगे, परन्तु थोड़ा सा भी विष खा लेना मूर्खता की बात है।

भले-चङ्गों की अपेक्षा रोगियोंसे हवा बहुत जल्द बिगड़ जाती है। इसलिए रोगियों को बहुतायतसे साफ़ हवाकी आवश्यकता है।

बाहर बहुत सो साफ़ हवा मिलने पर भी हमारे शरीर के भीतर यथेष्ट स्वच्छ वायु जाने की आवश्यकता है। स्पञ्ज या कपड़े का टुकड़ा, ढीला रहने पर, बहुत सा पानी सोख लेता है। स्पञ्ज को जितना ही अधिक दबाओगे उतना ही कम पानी उसमें समाएगा। ठीक यही दशा हमारे फेफड़े की है। जितना कम दबाव उस पर पड़ेगा उतना ही उसमें हवा का अधिक प्रवेश होगा, और उतना ही अधिक रक्त का संशोधन होगा। लिखते या काम करते समय झुकना उचित नहीं। इससे फेफड़ा दब जाता है और हवा का भीतर जाना रुक जाता है। शरीर सीधा रखने से आरोग्य बढ़ता है।

२ साफ़ पानी

पानी की आवश्यकता

१२—प्रत्येक जीव-जन्तु और वनस्पति के लिए पानी की बड़ी

आवश्यकता है। पानी के बिना जीव-जन्तु मर जाते हैं, और वनस्पतियाँ सूख जाती हैं।

हमारे शरीर में पानी का अधिक भाग है। यदि कोई आदमी तोल में ७५ सेर हो तो उसमें ५६ सेर पानी होगा। इसके अच्छे अच्छे प्रमाण हैं। जब हम खाते हैं तब खाना हमारे पेट में पच कर मांड़ बन जाता है। उसका उपयोगी अंश, जो दूध के समान होता है, रक्त बन जाता है और व्यर्थ भाग बाहर निकल जाता है। रक्त छोटी-छोटा नलियों के द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग में पहुँचता है जिससे उसका पोषण होता है। यदि पानी का अंश पर्याप्त न होता तो रक्त इतना गाढ़ा हो जाता कि वह छोटी-छोटी नलियों में होकर,—जिनमें से बहुतेरी बाल से भी महीन हैं—न बह सकता। हम जो पानी पीते हैं वह हमारे रक्त में मिलकर शरीर के प्रत्येक अङ्ग में पहुँच जाता है। यदि पानी अच्छा न मिले तो हमारे आरोग्य को अवश्य हानि पहुँचेगी।

लोग अच्छे पानी के लाभ बहुत कम जानते हैं। जब कोई आदमी विदेश जाकर बीमार पड़ जाता है, तब वह अपनी बीमारी का कारण वहाँ के पानी ही का विकार बतलाता है। परन्तु अपनी जन्म-भूमि में रह कर भी बहुत से लोग दूषित पानी के कारण बीमार पड़ जाते हैं। इस तरह दूषित पानी से बहुत से रोग उत्पन्न होते हैं। इसलिए साफ़ पानी की भी उतनी ही आवश्यकता है जितनी कि साफ़ हवा की है।

सफ़ाई के लिए तो पानी बड़ा ही उपयोगी है। हम इससे अपनी देह धोते हैं। बरसाती पानो से पौधे धुल जाते हैं और उनमें

रस आ जाता है। पानी के बहने से पृथिवी का मैलापन दूर हो जाता है।

पानी मिलने के मुख्य कारण

(१) बरसात

१३—पानी मिलने का आदि कारण बरसात है। सब नदियाँ समुद्र में जाकर गिरती हैं, तिसपर भी वह नहीं भरता। इसका क्या कारण है? "यह कि जहाँ से नदियों का पानी आता है वहीं वह फिर लौट जाता है।"

सूर्य की गरमी से पानी भाफ बनकर ऊपर उठता है जिससे ओस, मेह, या बर्फ़ बनता है। जब पानी बरसता है तब उसमें से कुछ तो ज़मीन पर बह कर नदियों और तालावों में चला जाता है और बहुत सा ज़मीन में समा जाता है। इस पानी से ज़मीन में सील बनी रहती है और वही कुओं और सोतों से बाहर निकलता है। हिमालय की चोटियों आदि पर, जहाँ ठण्ड बहुत पड़ती है, पानी बर्फ़ होकर गिरता है, और बर्फ़ गर्मी की ऋतु में पिघल जाता है।

बरसात में नदियाँ उमड़ती हैं और तालावों और कुओं में पानी चढ़ आता है। गर्मी के दिनों में नदियों और तालावों का पानी घट जाता है और कभी-कभी सूख भी जाता है।

इस तरह पानी का हेर-फेर हुआ करता है। पानी नदियों से समुद्र में जाता है और फिर भाफ बन कर ऊपर उठता है। तब वह मेह होकर बरसता है और फिर समुद्र में चला जाता है।

बरसने के समय पानी बहुत साफ़ रहता है। कभी-कभी छतों का पानी भर लिया जाता है, परन्तु उसमें मिट्टी, चिड़ियों की बीट और मैली चीज़ें मिली रहती हैं जिनसे पानी बहुत कुछ बिगड़ जाता है। छत जब चौरस होती है तब पानी अधिक बिगड़ता है। जिस समय पानी ज़मीन पर बहता है उस समय उसमें मिट्टी और सड़नेवाली चीज़ें मिल जाती हैं।

(२) नदियां

१४—नदियों का पानी प्रायः अच्छा होता है। बरसात में मिट्टी के बह आने से पानी मटमैला हो जाता है, पर कुछ देर थिराने से वह निर्मल हो जाता है। थोड़ी सी फिटकरी या निर्मली डाल देने से वह साफ़ हो सकता है। दलदल या जङ्गल का पानी चाहे देखने में साफ़ भी जान पड़े, तो भी उसमें प्रायः वनस्पतियों के सड़े हुए अंश मिले रहते हैं; जिनसे ज्वर का उत्पन्न होना सम्भव है। यदि और पानी न मिल सके तो उसी को औंटा कर पीना चाहिए। इससे सड़ी हुई वनस्पतियों का विष दूर हो जाता है।

कपड़े धोने या पशुओं के नहलाने से नदियों का पानी बिगड़ जाता है। जहाँ से पीने के लिए पानी भरा जाता हो वहाँ यह काम न होना चाहिए किन्तु नदियों के बहाव की ओर, कुछ और आगे बढ़कर, होना चाहिए।

मनुष्य प्रायः नदियों के किनारे या उनके पाट में पाखाने जाते हैं, और पानी बरसने पर वही मैला बह कर नदी में चला

जाता है। ऐसे आदमियों की लोथें भी, जो हैज़ा या शीतला से मरते हैं, प्रायः नदियों में डाल दी जाती हैं और जो लोथें उनके किनारे पर जलाई जाती हैं उनकी राख भी नदियों में फेंकी जाती है। नदियों से बहुधा मैला डालने की जगह का काम लिया जाता है।

इन कामों से बड़ी-बड़ी नदियों का भी पानी बिगड़ जाता है। बहुधा देखा गया है कि जब नदी छोटी रहती है और बहाव कुछ भी नहीं होता तब और भी अधिक मैलापन बढ़ता है। बहता पानी तो धीरे-धीरे हवा से साफ़ हो जाता है।

लोगों को इस बात के लिए उभारने का बहुत कुछ प्रयत्न करना चाहिए कि वे आसपास की नदियों का पानी साफ़ रक्खें।

(३) तालाब

१५—तालाबों का पानी बँधे रहने के कारण जल्द बिगड़ जाता है, तिस पर भी उनके साफ़ रखने में बहुधा बड़ी असावधानी की जाती है। लोग तालाबों में नहाते हैं; कुल्ला-दातौन करते और थूकते हैं, कपड़े धोते और रसोई के बरतन माँजते हैं; किनारों पर पाख़ाने जाकर शौच-जल ग्रहण करते हैं; चौपाये और सुअर उनमें पड़े रहते हैं; और कभी-कभी पौधे भी उनमें भिगोने के लिए डाल दिये जाते हैं। इतने पर भी उन्हीं तालाबों का पानी पीने और भोजन बनाने के काम में लाया जाता है।

ऐसे तालाबों का पानी, जो गरमी में सूख जाते हैं या बहुत घट जाते हैं, आरोग्य में बाधा डालता है। हो सके तो घरों के आस-पास के छोटे-छोटे तालाबों को, जो बेमरम्मत पड़े रहते हों,

पाट देना चाहिए। कैसी अच्छी बात हो कि गाँववालों को उत्साह दिलाया जाय कि सब मिलकर पीने के पानी के लिए एक बड़ा गहरा तालाब खोद लें। तालाबों में मछलियों और हरे पौधों के होने से उपकार होता है। परन्तु पत्तियों के गिरने और पौधों के सड़ने से अपकार होता है। तालाबों के किनारे मैला न रहना चाहिए, नहीं तो पानी बरसने पर वह बह कर उनमें चला जायगा या ज़मीन में समा कर फिर तालाब में जा मिलेगा।

हो सके तो नहाने-धोने और चौपायों को पानी पिलाने के लिए दूसरा बड़ा तालाब रहे, किन्तु इस काम के लिए भी साफ़ पानी की आवश्यकता है। मैले पानी में धुले हुए कपड़ों से हानि पहुँचती है। साफ़ पानी मनुष्य और पशु दोनों के लिए उपकारी है। बुरे पानी से पशुओं के कीड़े पड़ जाते और दूसरे रोग लग जाते हैं।

तालाब और नदियों के किनारे छोटे-छोटे कुएँ खोदने से अच्छा पानी मिल सकता है। पानी ज़मीन में छन कर साफ़ हो जाता है।

(४) कुएँ

१६—प्रायः सबसे अच्छे कुएँ वही होते हैं जिनके पानी के सोते बहुत गहराई में होते हैं। ऐसे कुएँ जिनमें ज़मीन के ऊपर का पानी बहकर जाता है, निकम्मे होते हैं। बहुधा ज़मीन पर बहुत दिनों का कूड़ा इकट्ठा रहता है, उस पर से बहने के कारण पानी बिगड़ जाता है।

हिन्दुस्तानी कुओं में साधारण दोष यह होता है कि उनमें

प्रायः ऊपर का पानी बह कर चला जाता है। कभी-कभी कुएँ पर जगत नहीं होती; परन्तु किनारे ऐसे गड़हे होते हैं जिनसे गिरा हुआ पानी कुएँ में बह जाता है। इस तरह कीचड़ और पशुओं का मल-मूत्र कुएँ में चला जाता है।

कुएँ पर जगत का होना आवश्यक है और उसके आसपास की ज़मीन बाहर की ओर ढालू होनी चाहिए जिससे पानी गिरते ही बाहर बह जाय। थोड़े से ईंटों के रोड़े, चूना मिला कर, जगत के चारों ओर कूट देने से बड़ा लाभ होता है। कुओं पर नहाना धोना ठीक नहीं। उन पर पेड़ों की छाँह भी न होनी चाहिए, क्योंकि पत्तियाँ पानी में गिरकर सड़ने लगती हैं। कुएँ का मुँह बन्द रखने से बहुत बचाव होता है।

पानी भरने के बर्तन और रस्सियाँ साफ़ होनी चाहिएँ। कुओं में गिरे हुए ठिकड़े और मिट्टी आदि निकालने के लिए उन्हें कभी-कभी उगारना भी चाहिए।

नालियों और सण्डासों के मैले से विशेष हानि पहुँती है। जिस पानी में मुहरियों या आदमियों के पेट से निकली हुई सड़ी वस्तुएँ मिली रहती हैं उससे कितनी ही बुरी बीमारियाँ हो जाती हैं। कुओंके पासके सण्डास सावधानीसे साफ़ कराके बन्द कर देना चाहिए। कुएँ के पास किसी तरह का मैला रहने से हानि होती है, क्योंकि उसकी दुर्गन्ध पानी में समा जाती है।

पानी साफ़ करने की रीति

१७—अच्छा पानी साफ़ होता है। उसमें न तो किसी तरह

का स्वाद होता है, न गन्ध होती है और न उसमें कोई सड़नेवाली वस्तु मिली रहती है। जब पानी में चूना या कोई और धातु मिली रहती है तब उसे "भारी पानी" कहते हैं और जब उसमें किसी धातु का अंश नहीं होता या बहुत ही कम होता है, तब उसे "हलका पानी" कहते हैं। हलका पानी भोजन बनाने और नहाने धोने के लिए बहुत ही अच्छा होता है।

इँगलिस्तान में बड़े-बड़े नगरों की सड़कों पर साफ़ पानी के नल लगाये गये हैं। हिन्दुस्तान के कई नगरों में भी पानी मिलने का अब ऐसा ही प्रबन्ध किया गया है और कुछ दिनों में और नगरों में भी ऐसा ही प्रबन्ध हो जायगा।

हो सके तो साफ़ पानी लाओ और उसे साफ़ रक्खो। यदि साफ़ पानी न मिल सके तो औटाये और ठंढा किये या छाने बिना उसे मत पियो। छानने से पहले पानी औटा लिया जाय तो और भी अच्छा होगा।

पानी छानने का एक सहज उपाय यह है—दो मिट्टी के घड़े एक बाँस या लकड़ी की तिपाई पर ऊपर-नीचे रक्खो। ऊपर के घड़े की पेंदी में एक या दो छोटे-छोटे छेद कर दो और आधे घड़े में एक पर्त साफ़ बालू का और दूसरा साफ़ कोयले का भरो। जिस पानी को साफ़ करना है उसे ऊपर के घड़े में धीरे-धीरे भर दो। तब वह बालू और कोयले के पर्त्तों में से निथर कर नीचे के घड़े में बूँद-बूँद टपकेगा। नीचे के घड़े का मुँह किसी छेददार बर्तन से ढाँक देना चाहिए कि उसमें कुछ गिर न पड़े। बालू और कोयले को भी साफ़ करना चाहिए।

पीने के पदार्थों में पानी सबसे उत्तम है। इससे प्यास बुझ जाती और कुछ हानि भी नहीं होती। मादक रसों से झूठी प्यास लगती है। उन्हें जितना ही पीते जाओ उतनी ही अधिक प्यास बढ़ती जाती है। उनके पीने से बहुतेरे मनुष्य नष्ट हो गये हैं। बहुत अच्छी बात तो यह है कि उनको हाथ भी न लगाया जावे।

नहाना

(१) नहाने की आवश्यकता

१८–शरीर की यह चेष्टा रहती है कि जहाँ तक जल्द हो सके व्यर्थ वस्तुएँ उसमें से निकल जायँ। वे दो तरह से निकला करती हैं—(१) साँस के द्वारा और (२) खाल से।

सब नगरों में यथोचित रीति से नालियाँ बनी होती हैं। नालियों को साफ़ रखने की सब से अच्छी रीति यह है कि उनमें पानी की धार बनी रहे। हमारी खाल में नालियों का जाल बिछा है जो इतनी छोटी हैं कि आँखों से दिखाई नहीं पड़तीं। ये एक रुपये के नीचे २००० के लगभग ढँक जा सकती है। इन छोटी-छोटी नालियों में पानी निरन्तर बहता रहता है जिसके साथ निकम्मी चीज़ें बाहर निकला करती हैं। जब हम कड़ी मिहनत करते हैं तो यह पानी परिमाण से अधिक निकलता है और खाल के ऊपर उसकी बूँदें इकट्ठी हो जाती हैं जिन्हें हम पसीना कहते हैं। आदमी के शरीर से दिन भर में इतना पसीना निकलता है कि शराब की एक बड़ी बोतल भर जा सकती है। कभी-कभी इससे भी अधिक पसीना निकलता है। पसीने में जो पानी बाहर निक-

लता है वह साफ़ नहीं होता। पसीने के साथ प्रतिदिन आधे तोले के लगभग विषैली निकम्मी वस्तु निकल जाती है।

खाल को धोने से इन छोटी-छोटी नालियों के मुँह खुले रहते हैं। जब मैल से वे बन्द हो जाते हैं, निकम्मी वस्तुएँ ठीक रीति से बाहर नहीं निकल सकतीं और बहुधा खुजली और दूसरी बीमारियाँ उत्पन्न हो जाया करती हैं। साबुन से खाल बहुत साफ़ हो जाती है।

शरीर से निकली हुई निकम्मी चीज़ें कपड़ों और तकियों आदि में लग जाती हैं। खाल में रगड़ लगने से वे उसके भीतर चली जाती हैं और आरोग्य में विघ्न डालती हैं। इसलिए कपड़ों और बिछौनों को भी शरीर के समान ही साफ़ रखना चाहिए।

(२) नहाने की रीति

१९—नीरोग व्यक्तियों को, चाहे पुरुष हों चाहे स्त्री, जहाँ तक बन पड़े, नित्य नहाना चाहिए। नहाने के लिए प्रायः सबसे अच्छा समय सवेरे का है, परन्तु उन आदमियों को—जिनकी देह दिन भर काम करने से मैली हो जाती है–साँझ के समय नहाना उचित है। खाकर थोड़ी ही देर पीछे नहाना अच्छा नहीं है; क्योंकि इससे अन्न के पचने में बाधा पड़ती है।

नहाने के लिए साफ़ पानी चाहिए। वैद्य लोगों का यह अनुमान है कि मैले पानी में नहाने से एक तरह का कीड़ा अर्थात् नहरुआ (गिनी-वर्म) शरीर में घुस जाता है। नहाने के पीछे एक अँगोछे से देह को अच्छी तरह पोंछ डालना चाहिए।

युवा और बलवान् पुरुषों के नहाने के लिए ठण्डा पानी सबसे अच्छा है। ठण्डे पानी से नहा कर भली भाँति पोंछ डालने पर

भी यदि देह ठण्ढी बनी रहे तो जानना चाहिए कि गुनगुना पानी हितकर होगा। जो लोग आँव या ज्वर की बीमारी से अच्छे होते ही ठण्ढे पानी से नहा लेते हैं वे बहुधा फिर बीमार पड़ जाते हैं। जब तक शरीर में फिर बल न आ जाय, गरम पानी को काम में लाना चाहिए। नहाने के समय ठण्ढी हवा लगने से कभी-कभी ज्वर आने लगता है।

शरीर को धो डालने से रोगी का चित्त प्रसन्न हो जाता है। एक अङ्ग को गुनगुने पानी से धोकर धीरे-धीरे मलकर सुखाओ और ढँक दो, फिर दूसरे अङ्ग को धोओ, इसी प्रकार सारी देह को क्रमशः साफ़ करो।

(३) अच्छा खाना

खाने का प्रयोजन

२०—यदि हमको खाना न मिले तो हमारा शरीर दुर्बल होता जायगा और दुर्बल होते-होते अन्त में हम मर जायँगे। अब बताओ, शरीर का मांस कहाँ चला जाता है? पत्थर की मूर्ति को खाना न मिले तो वह दुबली नहीं होती। इसका कारण यही है कि हम काम करते हैं और मूर्ति काम नहीं करती। प्रत्येक शब्द के बोलने और प्रत्येक पग के चलने से शरीर में कुछ न कुछ कमी हो जाती है, जो खाना खाने से ही पूरी होती है।

देखने से जान पड़ेगा कि रेल का एंजिन पांति की पांति गाड़ियाँ खींच ले जाता है। एंजिन में इतना अधिक बल कहाँ से आता है? उसके एक बड़ा मुँह है जिसमें समय-समय पर लकड़ियाँ या

कोयले झोंके जाते हैं, मानों एंजिन कोयला खाता है, यही कारण है कि वह काम कर सकता है। विना कोयले के एंजिन बे हिले-डुले खड़ा रहेगा। जिस बल से तुम काम करते हो वह खाने से उत्पन्न होता है और जितना बल शरीर से निकल जाता है उतना ही बल खाने से फिर आ जाता है।

खाना खाने से केवल बल ही नहीं बढ़ता, किन्तु गरमी भी उत्पन्न होती है। यद्यपि उसमें से लपट नहीं निकलती, तो भी वह हमारी छाती में आग के समान जलती रहती है। जो हम अन्न न खायँ तो हमारे शरीर की गरमी निकल जाती है। इसके विरुद्ध अच्छी तरह खाने से शरीर में गरमी आ जाती है। प्रति दिन शरीर में इतनी गरमी उत्पन्न होती है कि उसको एकत्र किया जाय तो उससे घड़ा भर पानी औटाया जा सकता है।

खाने के पदार्थ

२१—स्मरण रखना चाहिए कि तरह-तरह का खाना खाने से शरीर पर तरह-तरह का असर होता है। जहाँ तक हो सके, अदल-बदल कर भोजन करना चाहिए।

खाने की आवश्यकता हमें इसलिए पड़ती है कि शरीर की कमी पूरी हो जाय, उसमें बल आवे और गरमी बनी रहे। शरीर को पुष्ट रखने के लिए बच्चों को जिन वस्तुओं की आवश्यकता है, वे सब दूध से प्राप्त हो जाती हैं। जब बच्चे बड़े हो जाते हैं तब उनको दूसरा आहार दिया जाता है।

आदमी का मुख्य भोजन तरह-तरह के अन्न हैं। चावल सबसे

कम बलदायक भोजन है। गेहूँ, ज्वार, बाजरा और मक्का चावल से कहीं बढ़कर होते हैं। जो लोग इन्हें खाते हैं वे चावल खानेवालों से अधिक बलवान् और परिश्रमी हो जाते हैं। थोड़ी दाल मिला देने से चावल अधिक पुष्टिकारक हो जाता है। मांस-मछली खाने से बल कुछ अधिक बढ़ता है।

जो लोग विशेष कर चावल, घी और मिठाई खाते हैं वे मोटे हो जाते हैं पर कड़ी मिहनत के योग्य नहीं रह जाते। उनके बाल जवानी में पक जाते हैं और उन्हें रोग घेर लेते हैं। ठण्डे देशों में गरमी उत्पन्न करनेवाले खाने की आवश्यकता पड़ती है। परन्तु गरमी के सिवा शरीर को और-और बातों के लिए कुछ चिकनई की भी आवश्यकता है। बहुत चिकनई खाने से हानि होती है।

२२—अच्छी तरह पका हुआ फल उत्तम आहार है। परन्तु जो फल कच्चा हो या बहुत ही पक गया हो, उससे हानि होती है। पका हुआ खाना देर तक रक्खा रहे तो उसके खाने से हानि होती है। किसी तरह का सड़ा-घुसा भोजन कभी न करना चाहिए।

जब हैज़ा या आँव की बीमारी फैली हो तब खाने में बहुत सावधानी रखनी चाहिए। जिस वस्तु से अन्य समय में हानि नहीं होती वही उस समय में बीमारी और मौत का कारण हो सकती है। ऐसे समय कच्चे फल और कच्ची तरकारियाँ खाने से बचना चाहिए। सब तरह के गरिष्ठ भोजनों से भी बचाव करना आवश्यक है। उनके अधिक खाने से आमाशय बिगड़ जाता है। मसाले आदि को थोड़ा ही खाने से लाभ होता है।

पान खाना, जिसका इस देश में इतना प्रचार है, मलिन और हानिकारक है। इससे दाँत विगड़ जाते हैं और कभी-कभी उनसे नासूर पड़ जाता है। इस कुटेव में वहुत सा समय और द्रव्य भी व्यर्थ जाता है। इसको छोड़ना चाहिए।

किसी-किसी अवस्था में डाक्टर लोग तम्बाकू पीने का उपदेश करते हैं, परन्तु इससे प्रायः आरोग्य को हानि पहुँचती है। जो रुपया इसमें उठाया जाता है, वह बचाकर अच्छे कामों में लगाया जा सकता है। तम्बाकू का पीना लड़कों के लिए विशेष हानिकारक है। यदि अभ्यास न डालो तो कभी उसकी चाह भी न होगी। अफ़ीम खाने या भाँग पीने से बहुत हानि होती है।

जो खाना अच्छी तरह न पका हो, उसके खाने से रोग उत्पन्न होता है। रसोई के ताँबे या जस्ते के बर्तनों के कसाव से लोग कभी-कभी बीमार पड़ जाते हैं। इनको साफ़ रखना चाहिए और ताँबे के बर्तनों पर कभी-कभी क़लई करा लेना चाहिए।

खाने की रीति

२३—यह बात बहुत आवश्यक है कि खाना यथा-नियम अवकाश देकर खाया जाय। ऐसा न किया जायगा तो जितना खाना आमाशय में जाता है उसको वह न पचा सकेगा, क्योंकि इसको भी शरीर के और अङ्गों के समान आराम करने को अवसर मिलना चाहिए*। हमको नियत समय पर इतना अन्तर देकर खाना

---

*खाने के पचने में प्रायः तीन घण्टे से पांच घण्टे तक लगते हैं। कोई कोई चीज़ें औरों से जल्द पच जाती हैं। चावल साधारण रीति से एक घण्टे में और मांस तीन घण्टे में पचता है।

चाहिए कि दूसरी बार खाने तक आमाशय को इतना अवकाश मिल जाय कि वह उसे पचा सके।

सवेरे काम पर जाने से पहले थोड़ा सा खा लेने से शरीर में बल बना रहता है और ज्वर नहीं आने पाता। हो सके तो दोपहर के समय गरम भोजन करना चाहिए और दूसरी बार साँझ के सात बजे तक खा लेना चाहिए। रात में देर करके न खाना चाहिए; पेट भर खाने के पीछे कुछ देर तक आराम करना उचित है।

संसार में कदाचित् कम खानेवालों की अपेक्षा बहुत खानेवाले अधिक मरते हैं। प्रायः धनी पुरुष उचित परिमाण से अधिक खा लेते हैं। कङ्गालों को बहुधा पेट भर खाना नहीं मिलता और कभी-कभी जब उन्हें पेट भर खाने का अवसर मिलता है तब वे इतना अधिक खा जाते हैं कि उन्हें कष्ट भोगना पड़ता है। हमको अपना आमाशय कदापि भारी न होने देना चाहिए। इससे हमारी ही हानि होती है।

निगलने के पहले खाने को दाँतों से भरपूर कुचल लेना चाहिए और फिर खूब चबाना चाहिए। इससे वह अच्छी तरह पच जाता है और बल बढ़ाता है। खानेके समय पानी थोड़ा-थोड़ा करके पीना चाहिए।

---

(४) उजेला

२४—जिन पेड़ों को उजेला नहीं मिलता वे सफ़ेद और पीले पड़ जाते हैं और सदा उजेले में आने की चेष्टा करते रहते हैं। यही

दशा आदमियों की भी है। जो अँधेरे में रहते हैं वे पीले, निर्बल और अनेक रोगों में फँसने के योग्य हो जाते हैं। उनका मन भी दुखी रहता है।

सच तो यह है कि उजेला मन को भाता है और धूप की ओर देखना सुहावना लगता है। जो तुम यह चाहते हो कि पिंजरे में कोई चिड़िया न बोले तो पिंजरे पर कपड़ा डाल दो। चिड़ियाँ तभी बोलती हैं जब उनका चित्त प्रसन्न रहता है। अँधेरे में उनका मन मर जाता है। अँधेरे की अपेक्षा उजेले में हमारे चित्त को भी अधिक आनन्द होता है। ऐसा जान पड़ता है कि लोग जब बीमारी से चङ्गे होने लगते हैं तब उजेले में आने से उनका बल बढ़ता है।

अँधेरे घर में सदा बीमारी बनी रहती है। एक अँगरेज़ी कहावत है कि "जहाँ उजेला नहीं जा सकता वहाँ डाक्टर अवश्य जाता है।" सूर्य के प्रकाश से घर को साफ़ रखने में सहायता मिलती है। इससे वस्तुओं का मैलापन प्रकट हो जाता है और लोगों को उनके साफ़ करने की चिन्ता होती है। उजेले से साँप और कीड़े-मकोड़े दूर भागते हैं। स्त्रियों को ऐसी जगह में, जहाँ उन्हें यथेष्ट हवा और उजेला न मिल सके, बन्द रखने की रीति कैसी दुष्ट और निठुर है! इससे उनकी और उनके बच्चों की नीरोग में बाधा पड़ जाती है।

उजेला तो अच्छा होता है, परन्तु कड़ी धूप लगने से रोग उत्पन्न हो जाना सम्भव है। धूप में दौड़ने से प्रायः लड़कों के सिर में दर्द होने लगता है। जिनको खेतों में काम करने का अभ्यास है कदाचित् उनको हानि न पहुँचे, पर औरों को चाहिए कि जब दिन

के समय धूप में निकलें, तब एक छाता लगाये रहें और सिर को अच्छी तरह से बचावें।

---

(५) यथोचित वस्त्र

२५—जल-वायु के अनुसार कपड़े पहनना चाहिए। दक्षिणी हिन्दुस्तान में गरमी और जाड़े की ऋतुओं में इतना अन्तर नहीं होता जितना उत्तरी हिन्दुस्तान में होता है। बंगाल में बहुत से लोग जाड़े के दिनों में इस कारण मर जाते हैं कि उनके पास पहनने के लिए जितने गर्म कपड़े चाहिएँ उतने नहीं होते। ठंडी हवा लगने से उन्हें ज्वर आ जाता है। फ़लालैन का कुर्ता पहिनने से बहुत बचाव होता है। पर उसे किसी छोटे सूती कपड़े के ऊपर पहिनना चाहिए। ग़रीबों के कारण लोग अनुकूल वस्त्र नहीं मोल ले सकते, परन्त बीमार पड़ने पर उनका बहुत कुछ उठ जाता है। गहनों की अपेक्षा कपड़ों में रुपया लगाना बहुत ही लाभदायक है, पर यह कुछ आवश्यक नहीं है कि वे क़ीमती हों। वे केवल साफ़-सुथरे और ऋतु के अनुकूल हों।

शरीर के अति सुकुमार अङ्ग सिर और आँतें हैं। अच्छी पगड़ियों या शोले की टोपियों से सिर का बचाव धूप से होता है। विशेष कर रात में पेट के ऊपर कई पर्त कपड़ा लपेटने से बीमारी पास नहीं आती। जब ऋतु बदलती है तब विशेष कर सावधान होना चाहिए। उस समय प्रायः ऐसा होता है कि कभी ठंडक पड़ती है और कभी गर्मी। ऐसी दशा में सर्दी लगने से बीमार पड़ जाना सम्भव है। दुर्बल बच्चों को बहुधा सर्दी हो जाया करती है।

आवश्यकता से अधिक कपड़े, भारी पगड़ी आदि, पहिनने से भी हानि हो सकती है।

दिन के पहिने हुए कपड़े रात को उतार डालना चाहिए। ऐसा करने से शरीर का पसीना जो उनमें लग जाता है, सूख जायगा। सब कपड़े साफ़ रक्खो।

भीगे कपड़े पहिन कर बैठना या सोना बहुत हानिकारक है। यदि उन्हें बदल न सको तो जब तक वे सूख न जायँ टहलते रहो।

---

६ कसरत

कसरत के नियम

२६—अब कसरत के लाभों का कुछ वर्णन किया जाता है। हमारे शरीर के स्थूल भाग, जिनकी सहायता से हम चलते-फिरते हैं, पुट्ठे कहलाते हैं। जब ये ठीक रीति से काम में लाये जाते हैं, तब बढ़ते और पुष्ट होते हैं और जो इससे काम न लिये जायँ तो ये छोटे और निर्बल रह जाते हैं। किसी लोहार के दाहिने हाथ का ऊर्ध्व-बाहु संन्यासी के हाथ से मिलान करो जो ऊपर उठा रहने के कारण पतला पड़कर सूख जाता है।

जब हम आराम करते हैं तब एक मिनट में सोलह बार साँस लेते हैं। जब दौड़ते हैं तब हम जल्द-जल्द साँस लेने लगते हैं; इससे अधिक हवा भीतर जाती है। इस रीति से रक्त अधिक शुद्ध होता है। हृदय भी जल्दी-जल्दी धड़कने लगता है और शरीर के सब अङ्गों में रक्त का अधिक प्रवाह होने लगता है और वे बलिष्ट होते

हैं । कसरत से और तरह पर भी लाभ होता है । जब हम झपट-कर चलते हैं या कड़ी मिहनत करते हैं तब पसीना निकलता है । यह वह पानी है जो खाल में होकर बाहर निकल आता है । इसके साथ हमारे शरीर के भीतर की निकम्मी वस्तुएँ निकल जाती हैं जिससे आरोग्यता बढ़ती है । कसरत करने पर हम अधिक खाना खा सकते हैं और उसे अच्छी तरह पचा सकते हैं ।

उचित रीति से कसरत करने से हमारे शरीर का प्रत्येक अङ्ग पुष्ट होता है । कसरत न करने से लोग आलसी हो जाते हैं और थोड़े से परिश्रम का काम भी उन्हें भार जान पड़ता है । वे आप तो दुर्दशा में रहते ही हैं और दूसरों के काम के भी नहीं रह जाते ।

कसरत न करना

२७—सभी लड़के खेल-कूद पसन्द करते हैं और यह उनके लिए उपयोगी है । दौड़ने, गेंद फेकने और दूसरे खेलों से उनके हाथ-पाँव बलिष्ठ होते हैं । चिल्लाने और हँसने से भी उनकी आरोग्यता बढ़ती है ।

कोई कोई लड़के खेल में लगे रहने के कारण अपना पाठ नहीं सीखते, और कोई कोई बहुत कम कसरत करते हैं । बहुत सी देशी पाठशालाओं में लड़कों को बहुत देर तक बैठना पड़ता है और उनकी स्थिति में जितनी अदल-बदल चाहिए उतनी नहीं होने पाती । लड़कों को स्कूल में कभी खड़े रहना और कभी बैठ जाना चाहिए ।

युवा पुरुषों को, जो यूनिवर्सिटी की परीक्षाओं के लिए पढ़ने में लगे रहते हैं, कसरत करने का अवकाश ही नहीं मिलता ।

इससे उनके बीमार पड़ जाने की सम्भावना होती है। उनमें से कितने तो यह सोचते हैं कि सारा समय पढ़ने ही में लगाना चाहिए। यह उनकी भूल है। कभी कभी बढ़ई अपना समय हथियार पैने करने में व्यतीत करता है।

मन दिमाग़ (भेजे) के द्वारा काम करता है। कसरत करने से दिमाग़ में अधिक रक्त पहुँचता है जिससे वह बलवान् हो जाता है। कभी कभी ऐसा देखा गया है कि जिन लड़कों ने पढ़ने के मारे कसरत की ओर ध्यान नहीं दिया वे ऐसे बीमार पड़े कि परीक्षा भी न दे सके। कितने तो इसी कारण से जन्म भर दुर्बल और बीमार बने रहते हैं।

सायंकाल के समय अच्छी तरह गेंद-बल्ले का खेलना बहुत ही अच्छा है। रस्सी फाँदने का खेल लड़कियों के लिए बड़ा ही उपयोगी है।

लड़कों के समान लेखकों को भी, जो दिन भर लिखा करते हैं, कसरत की आवश्यकता है।

ख़ाली पेट या पेट-भर खाने के पीछे तुरन्त ही कसरत करना हानिकारक है।

---

(७) नींद

नींद की आवश्यकता

२८—बिना सोये हम जी नहीं सकते। पुराने समय में

लोगों को मार डालने की एक अत्यन्त निठुर चाल यह थी कि उन्हें सोने नहीं देते थे।

जब हम दिन भर काम करते हैं तब रात को थक जाते हैं। उस समय शरीर और मन दोनों आराम चाहते हैं। हम जो कुछ काम करते हैं उससे शरीर में कुछ न कुछ कमी हो जाती है। यह कमी सोने से विशेष कर पूरी हो जाती है। जब लोग दिन भर किसी कुएँ से पानी भरते हैं तब उसका पानी घट जाता है, परन्तु रात में और इकट्ठा हो जाता है। रात भर आराम कर जब हम दूसरे दिन सबेरे उठते हैं तब निपट नये जान पड़ते हैं। बलवान् और नीरोग रहने के लिए हमें पूरी नींद सोना चाहिए।

सोने के नियम

कभी कभी दरिद्र आदमी बहुत कम सोते और धनवान् बहुत देर तक सोया करते हैं। यह ठीक नहीं है। जवानों की अपेक्षा बालकों को अधिक सोना चाहिए। बारह बरस तक के लड़के या लड़की को नौ घण्टे और जवान आदमी को सात घण्टे के लगभग सोना चाहिए। बच्चों को दिन में बहुत सोना आवश्यक है; किसी किसी आदमी को अधिक सोने की आवश्यकता है और किसी को कम।

सोने के लिए रात का समय सब से अच्छा है। दस बजे तक सो जाना और तड़के उठना चाहिए। ठीक समय पर सो जाने और ठीक समय पर उठने से आदमी नीरोग, धनवान् और बुद्धिमान् होता है।

दिन भर काम करना नींद-भर सोने का अति उत्तम उपाय है।

२६—पेट भर खाने के बाद झट न सो जाना चाहिए। इससे अच्छी तरह नींद नहीं पड़ती और बुरे बुरे स्वप्न दिखाई देते हैं। आमाशय को कठिन परिश्रम पड़ता है और दिमाग़ शान्त नहीं रहता। स्वप्न व्यर्थ कल्पनायें हैं जो मन में उत्पन्न हुआ करती हैं और जिनका कुछ अर्थ नहीं होता। उन पर कुछ ध्यान न देना चाहिए। हाँ, उनसे इतना तो अवश्य जान पड़ता है कि दिमाग़ को जितना आराम चाहिए, उतना नहीं मिलता।

ज़मीन पर सोने से खाट पर सोना अच्छा है। हो सके तो ज़मीन पर न सोओ। जब ज़मीन सूखी हो और गाँव में ज्वर न फैला हो तब विशेष हानि नहीं। जो ज़मीन में सील हो तो देह में दर्द होने लगता है या और कोई बीमारी पैदा हो जाती है। जिस हवा के कारण ज्वर आने लगता है वह नीचे रहती है और खाट की थोड़ी सी उँचाई भी उसे दूर रखने को बहुत है। रात के समय में साँप खाने की खोज में निकलते हैं और सम्भव है कि ज़मीन पर सोनेवालों को काट लें। जो खाट न मिले और ज़मीन में सील हो तो कुछ सूखी पत्तियाँ या घास-पात ही बिछा लेना चाहिए।

हम पहले कह चुके हैं कि तकियों और बिछौनों को साफ़ रखना चाहिए नहीं तो शरीर से निकला हुआ मल उसमें लग जाता है, जिससे हानि होती है।

३०—रात के समय बहुत सी साफ़ हवा की आवश्यकता रहती है। तङ्ग कमरों में सोने से हानि होती है। इसका वृत्तान्त घरों के वर्णन में विस्तार से लिखा जायगा।

बहुतेरे आदमियों का स्वभाव पड़ जाता है कि वे सिर को

कपड़े से लपेट कर सोते हैं। इससे साफ़ हवा भीतर नहीं जाने पाती।

गरमी के दिनों में कहीं कहीं लोग खुले मैदान में सोते हैं और उनको हानि नहीं पहुँचती। परन्तु जब ओस गिरती है तब उससे बड़ी हानि होती है और ज्वर आने लगता है। ऐसी दशा में ओस से बचने के लिए सिर के ऊपर कुछ आड़ रहना आवश्यक है।

जहाँ हवा के झोंके देह में लगें वहाँ न सोना चाहिए। इससे शरीर की गरमी निकल जाती है और बीमारी दबा लेती है। जिन दिनों में ज्वर या हैज़ा फैला हो उस समय देह को, विशेष कर रात के समय, गरम रखना चाहिए।

(८) अच्छे घर

३१—आरोग्यता विशेषकर रहने के घरों और उनके आस पास की वस्तुओं के अधीन है। निर्धन लोगों को जैसे घर मिलें वैसे ही लेने पड़ते हैं। उनमें से बहुतेरे घरों में कुछ न कुछ ऐसे उपाय काम में लाये जा सकते हैं जिनसे आरोग्यता बनी रहे।

घर बनाने की जगह

नीची ज़मीन में, जहाँ पानी भर जाने का डर रहता है, घर न बनाना चाहिए। जहाँ तक बन पड़े ऊँची से ऊँची जगह पसन्द करो। दलदल के पास की ज़मीन छोड़ देनी चाहिए। वहाँ ज्वर का सदा भय रहता है। तालाबों और नदियों के पास भी घर न

बनाये जावें । सूखी जगह में भी, सारे घर की कुर्सी ज़मीन से दो तीन फ़ुट ऊँची होनी चाहिए । इससे उसमें बरसाती पानी नहीं भरने पाता और न उसमें सील होने पाती है, जोकि बीमारी की जड़ है । निर्धन लोग भी इसी प्रकार अपने घर की कुर्सी ऊँची कर सकते हैं । छत इतनी ढलवाँ होनी चाहिए कि बरसाती पानी सहज में बह जाय ।

घर को ऐसा बनाना चाहिए कि उसमें हवा बिना रुकावट के आ जा सके । सकरी टेढ़ी गलियों से आरोग्यता को हानि पहुँचती है । घर पास पास न बनाना चाहिए ।

कभी कभी लोगों को बुरी जगहों में बने हुए घर सस्ते मिलने के कारण ले लेने का लालच होता है । परन्तु अन्त में ऐसे घर बड़े महँगे पड़ते हैं, क्योंकि बीमारी में जो उठता है वह किराये की बचत से कहीं बढ़ जाता है । सील से जो बुराइयाँ होती हैं वे आगे लिखी जाती हैं ।

घर की सील

३२—एक स्त्री अपनी बहिन से, जो उसके यहाँ से दूर के प्रान्त में रहती थी, मिलने गई । जब उसने उसके घरवालों की कुशल-क्षेम पूछी तब बहिन ने कहा, न जाने क्या कारण है कि इस घर में दुर्भाग्य घेरे रहता है । मेरा पति इतना बीमार है कि चला फिरा तक नहीं जाता । मुझे भी प्रायः सर्दी बनी रहती है । इसके सिवा पारसाल घर भर को ज्वर आया था, और उसी में हमारे दो प्यारे बच्चे मर गये । मैं नहीं कह सकती, यहाँ किस दुर्भाग्य

के कारण इतना क्लेश उठाना पड़ता है। इसका कारण तो यही हो सकता है कि हम सब बुरी घड़ी इस घर में आये।

उस स्त्री ने उत्तर दिया कि बहिन! तुम अभागी नहीं हो, केवल निर्बुद्धि हो। तुम्हारे घरवालों के क्लेशों का यही कारण है कि तुम दलदल के पास सीलवाले घर में रहती हो। जब तक तुम यहाँ रहोगी तुम्हारी यही दशा बनी रहेगी। उसकी बहिन ने कहा, क्या सचमुच तुम्हारी यही सम्मति है? जो तुम्हारा कहना ठीक है तो हम कल ही इस घर को छोड़ देंगे। परन्तु जहाँ कहीं हम जायँगे हमारे साथ विपत्ति लगी ही रहेगी। भाग्य का लिखा कौन मेट सकता है?

तब उस समझदार बहिन ने कहा, इसमें सन्देह नहीं कि विपत्ति सब जगह पड़ सकती है, परन्तु हमारा काम यह है कि हमारी नासमझी से जो विपत्ति हम पर आती है उसे न आने दें। तुम्हारे घर के क्लेशों का यही कारण है कि तुमने आरोग्यता की रक्षा की यथोचित चिन्ता नहीं की।

वह बहुत समझा-बुझा कर अपनी बहिन के परिवार को दूसरे घर में ले गई, जो अच्छी जगह बना हुआ था। वहाँ सब की आरोग्यता धीरे धीरे सुधरने लगी और कुछ दिनों में अच्छी हो गई।

हवा का सञ्चार

३३—घर के लिए सब से पहली आवश्यक बात यह है कि साफ़ हवा बहुतायत से मिले। आरोग्यता के लिए इसका होना

अत्यन्त लाभदायक है। बारकों और जेलख़ानों में रहनेवालों के लिए बड़ी सावधानी से जगह नियत की जाती है। हो सके तो प्रत्येक स्त्री या पुरुष के लिए आठ फ़ुट लम्बी और छः फ़ुट चौड़ी अर्थात् अड़तालीस वर्ग फ़ुट जगह मिलनी चाहिए। एक जगह बहुत लोगों का जमाव न होना चाहिए। जहाँ भीड़-भाड़ रहती है वहाँ, उस जगह की अपेक्षा जहाँ साफ़ हवा बहुतायत से मिलती है दूने आदमी मरते हैं।

कम या अधिक हवा आने के अनुसार ही जगह का परिमाण होना चाहिए। बड़े कमरे की अपेक्षा जहाँ हवा का सञ्चार न हो, छोटे कमरे में—जिसमें हवा निरन्तर आती जाती हो—आरोग्यता अच्छी रहती है। दीवारों की दरारों और बहुत से झोपड़ों के छेदों में होकर हवा बेरोक आया जाया करती है।

हवेलियों और पक्के घरों में साफ़ हवा की विशेष आवश्यकता रहती है। ऐसे बहुतेरे घरों में केवल छोटी छोटी खिड़कियाँ लगी रहती हैं जो रात में चेत करके बन्द कर दी जाती हैं। किसी किसी कमरे में खिड़कियाँ रहती ही नहीं, केवल एक छोटा सा द्वार रहता है। सोनेवालों के कारण उसकी हवा बिगड़ जाती है और ठीक निकास न मिलने से कमरे में भरी रहती है।

जिन कमरों में लोग सोते हैं उन्हीं में सब तरह के असबाब और खाने की वस्तुओं से भरे बर्तन रक्खे जाते हैं। यह चाल बुरी है। इससे जितनी हवा आनी चाहिए उससे भी कम आती है।

३४—रहने के कमरों में जब तक कोई धुआँरा या दूषित हवा और धुएँ के निकास का कोई दूसरा मार्ग न हो, आग न जलानी

चाहिए। दियों से भी हवा उतनी ही बिगड़ जाती है जितनी जीव-जन्तुओं से बिगड़ती है।

सोने और बैठने के प्रत्येक कमरे में आमने सामने कम से कम दो खिड़कियाँ होनी चाहिएँ जिनमें होकर हवा आती जाती रहे। एक ही खिड़की रहने से उसका सञ्चार बे-रोक नहीं हो सकता।

साँस से निकली हुई हवा आग से निकले हुए धुएँ की भाँति ऊपर उठती है। उसके निकलने के लिए छत के पास झरोखे होने चाहिएँ। यह काम झिलमिलीदार किवाड़ों से निकल सकता है। किवाड़ों के किनारे से भी कुछ हवा आ सकती है; और जो उनके नीचे कुछ झरोखे बना दिये जायँ तो इससे भी अधिक हवा आवेगी।

कमरे के भीतर रहनेवालों को बहुधा यह नहीं जान पड़ता कि हवा कब बिगड़ जाती है। जब लोगों पर अफ़ीम का विष चढ़ जाता है तब वे ऐसे सोते हैं कि कभी नहीं जागते। कुछ कुछ यही दशा कार्बोनिक एसिड गैस से भी होती है। जो इसे सूँघते हैं वे अचेत हो जाते हैं। किसी कमरे में यथेष्ट हवा है या नहीं, इस बात की जाँच इस तरह पर हो सकती है कि यदि कोई बाहर से भीतर जाय और वहाँ उसे ऐसी गन्ध मालूम हो कि दम घुटने लगे तो जान लेना चाहिए कि हवा साफ़ नहीं है। अच्छी हवा में किसी तरह की गन्ध नहीं होती। स्त्रियों के कमरे बड़े होने चाहिएँ जिसमें उन्हें हवा और उजेला बहुतायत से मिले।

घरों की सफ़ाई

३५—साल में कम से कम दो बार घरों को चूने से पुतवाना

चाहिए। चूने से अच्छी तरह सफ़ाई हो जाती है। कच्ची दीवारों और फ़र्श को सातवें दिन चिकनी मिट्टी से लीपना चाहिए। परन्तु उसमें गोबर मिलाना ठीक नहीं। गीली मिट्टी की अपेक्षा सूखी मिट्टी से कम हानि होती है। कमरों और बरामदों में बड़ी सावधानी से झाड़ू देनी चाहिए। फ़र्श को नित्य धोने से सील हो जाती है और उससे हानि होती है।

घर का कूड़ा

केले के छिलके और दूसरी तरह का कूड़ा घर के पास कभी न डालना चाहिए। जब उनका तुरन्त उठवाना असम्भव हो तब एक अच्छा उपाय यह है कि उनके लिए एक मिट्टी का बर्तन रक्खा जाय जिसका मुँह ढकने से बन्द हो सके। दिन भर का कूड़ा उसी बर्तन में डाला जाय और दूसरे दिन सबेरा होते ही साफ़ कर डाला जाय। बड़े बड़े नगरों में अब कूड़ा ले जाने के लिए गाड़ियाँ रहती हैं। जहाँ ऐसा प्रबन्ध नहीं है वहाँ घर से दूर किसी गड़हे में कूड़ा फेंकवा देना चाहिए। कूड़ा जितनी दूर फेंका जायगा, उतनी ही उससे कम हानि होगी। परन्तु बहुत से लोग अपने द्वारों के पास गड़हे खोद कर उनमें कूड़ा डालते हैं और वह वहीं सड़ा करता है। वे गड़हों को इसलिए इतना पास खोदते हैं कि जब कुछ फेंकना हो तो उसके लिए दूर न जाना पड़े। उन लोगों को दुर्गन्ध का ऐसा अभ्यास हो जाता है कि वे उसकी ओर ध्यान ही नहीं देते। परन्तु इतने से उसका अवगुण नहीं मिट जाता।

हो सके तो रसोई का पानी ज़मीन में न समाने पावे। इससे हवा बिगड़ जाती है।

मैले (पाख़ाने) की दुर्गन्ध दूर करने का सुगम उपाय यह है कि उस पर कुछ सूखी मिट्टी डाल दी जाय। इससे उसकी दुर्गन्ध बहुत जल्द दूर हो जाती है। जैसे कपड़ा पानी को सोख लेता है वैसे ही मिट्टी उस वस्तु को सोख लेती है जो आदमी के लिए विष का काम करती है।

कुछ देशों में किसान लोग मैले को खाद समझ कर उसकी बहुत चाहना रखते हैं। इस देश में भी किसान गोबर को खेतों में फैला देते हैं पर मैले को नापाक समझकर काम में नहीं लाते। घरों के पास मैले का रखना बहुत ही बुरा है, क्योंकि उससे दुर्गन्ध निकलकर लोगों के शरीर में समा जाती है। मैले को खाद की तरह काम में लाने से उसका विकार मिट्टी के मेल से दूर हो जाता है और ज़मीन की उपज बढ़ जाती है।

मैले को सूख जाने पर जला देना चाहिए। इसकी राख की अच्छी खाद बनती है।

घर के आसपास की वस्तु

३६—जहाँ तक बने, घरों को चारों ओर से खुला रखना चाहिए। छाया के लिए कुछ पेड़ होने चाहिएँ, पर इतने नहीं कि उनसे सुहावनी हवा रुक जाय। घरों के पास झाड़ियों का जङ्गल बढ़ाना ठीक नहीं। पेड़ों से गिरी पत्तियों को बुहार कर किसी दूर के गड़हे में डाल देना या जला देना चाहिए।

घर के गाय, गोरू, घोड़े और बकरी आदि को रहने के घरों में न बाँधना चाहिए। उनके साँस लेने से और उनके मल-मूत्र से हवा बिगड़ जाती है। जो वे घर के पास रक्खे जायँ तो लीद, गोबर आदि उठवाने की ओर बहुत ध्यान देना चाहिए। घरों से कम से कम सौ गज़ की दूरी पर खाद जमा करनी चाहिए।

जहाँ ज़मीन ढलवाँ होती है वहाँ पानी जल्द बह जाता है। जो धरती नीची हो तो बरसात के पीछे भी उसमें पानी भरा रहता है और वहाँ सील और सर्दी उत्पन्न हो जाती है। धूप निकलने पर, छोटे छोटे गड़हों का पानी सूख जाता है, पर सड़ी हुई कीचड़ से अप्रिय और रोग-जनक दुर्गन्ध निकलती है। जिन गड़हों में पानी भर जाता हो उन्हें पाट देना चाहिए। बरसात के पानी के निकास के लिए नालियाँ बनाई जायँ और वे बहुधा साफ़ कराई जायँ।

ज्वर की उत्पत्ति के मुख्य कारण दलदल और झावर मलेरिया हैं। इस बुराई के दूर करने के लिए दो ही उपाय हैं, एक तो नालियाँ बनाई जायँ और दूसरे खेती की जाय। जहाँ ये उपाय नहीं किये जा सकते वहाँ दलदल और घरों के बीच में पेड़ों की घनी पाँति लगा देने से मलेरिया की रोक में बहुत सहायता मिलती है।

(९) नगर और गाँव की रक्षा

३७—अब हिन्दुस्तान के बहुत से नगरों में म्यूनिसिपैलिटी की ओर से अधिकारी रहते हैं। और गाँवों में प्रधान रहते हैं। उनका मुख्य काम यह होना चाहिए कि लोगों की आरोग्यता

की ओर ध्यान रक्खें। धनवानों को चाहिए कि अपनी ही भलाई के लिए निर्धनों की देख-भाल करते रहें। जैसे गाँव में आग फैल जाती है वैसे ही मैले घर से बीमारी फैल सकती है।

किसी नगर के बहुत जल्द साफ़ करने की सबसे सहज रीति यह है कि प्रत्येक मनुष्य अपने अपने घर और उसके घेर की सफ़ाई रक्खे; परन्तु कुछ काम ऐसे भी हैं जिनका सम्बन्ध विशेष कर अधिकारियों से है।

बाज़ारों की देख-भाल अच्छी होनी चाहिए। बिगड़ा हुआ नाज, सड़ी हुई तरकारियाँ, और मांस बिकने न पावें।

पीने के लिए अच्छे पानी का प्रबन्ध होना चाहिए। तालाबों और उनके आसपास की ज़मीन को साफ़ रखना चाहिए।

इंगलिस्तान के बड़े बड़े नगरों में नल लगे हैं जिनमें हो कर शरीर से निकला हुआ मैल और रसोई का पानी आदि बहता हुआ गहरी नालियों में चला जाता है। यही उपाय कुछ कुछ कलकत्ते में भी किया गया है, पर इसमें व्यय अधिक पड़ता है और हिन्दुस्तान के बहुतेरे भागों में नालियों के धोने के लिए जितना पानी चाहिए उतना नहीं मिलता। अच्छी मिट्टी के नल बनाये जा सकते हैं और उनकी लागत भी कम पड़ती है। कदाचित् हिन्दुस्तान के और नगरों में भी इसी रीति से मैलापन दूर करने का प्रबन्ध हो जाय। तब तक दूसरे उपायों से काम लेना चाहिए।

३८—साधारण लोगों के लिए सुभीते की जगहों में पाख़ाने वा बमपुलिस बनवाना और उनको साफ़ रखना चाहिए। सूखी

मिट्टी डालने से दुर्गन्ध दब जाती है। प्रतिदिन मैला निकलवा कर गाँव से कुछ दूर पर पड़ती ज़मीन में गड़वा देना चाहिए।

गलियों का कूड़ा बड़ी सावधानी से बटोरकर इकट्ठा किया जाय और कुछ दूर ले जाकर या तो जला दिया जाय या खाद के ढेर में डाल दिया जाय। कूड़ा उधर डालना चाहिए जिधर से प्रायः हवा न चलती हो।

बरसाती पानी के निकास के लिए नालियाँ होनी चाहिएँ। खुली हुई छिछली नालियाँ सहज में साफ़ हो सकती हैं। नगरों में नालियाँ पक्की बनानी चाहिएँ नहीं तो पानी ज़मीन में समा जायगा। नालियों को ऐसी जगह न गिराना चाहिए जहाँ उनसे पीने का पानी बिगड़ जाय।

जहाँ तक हो सके, टेढ़ी गलियाँ सीधी कर दी जायँ जिसमें हवा के आने जाने में रुकावट न हो। सर्वसाधारण के रहने के लिए खुली चौमुहानियाँ और उपवन बहुत उपयोगी हैं।

चमार और रँगरेज़ नगर के बाहर या किसी ऐसी जगह में काम करने पावें जहाँ लोगों का आना जाना कम होता हो। जहाँ पशु मारे जाते हैं, उस जगह उचित सफ़ाई रखनी चाहिए।

उन पशुओं की लोथों को, जो खाने के लिए नहीं मारे जाते, सड़ने से पहले हटाकर कुछ दूर पर गाड़ देना चाहिए। श्मशान और क़ब्रिस्तान घरों के पास न होना चाहिए। कबरें कम से कम पाँच पाँच फुट गहरी खोद कर उन्हें भरपूर मिट्टी से पाट देना चाहिए।

(१०) बीमारी

३९—आरोग्यता खोकर उसे फिर प्राप्त करने की अपेक्षा उस को बनाये रखना बहुत सुगम है। कहावत भी है कि ओषधि करने से बीमारी रोकना अच्छा है। माना कि अन्त में हम बीमारी से अच्छे हो जाते हैं, तो भी बीमार पड़ने से नीरोग रहना कहीं अच्छा है।

कुछ लोग ऐसे ना-समझ होते हैं कि बीमारी की रोक के लिए रेचक ओषधियाँ खा लेते हैं। यह केवल अयुक्त ही नहीं, किन्तु हानिकारक भी होता है। इससे शरीर का बल घट जाता है। जब हैज़ा फैला हो तब ऐसा करने में बड़ा भय रहता है।

हैज़े के समान बीमारियों में दवा तुरन्त खाना चाहिए। परन्तु छोटी छोटी बीमारियाँ विश्राम और अनुकूल भोजन करने से जाती रहती हैं।

जब किसी को बीमारी के लक्षण जान पड़ें तब वह काम छोड़ कर लेटा रहे और इतना ओढ़ ले कि शरीर गर्म बना रहे और सुख मिले। उपवास के बदले हलका खाना खाय। इससे आरोग्यता ज्यों की त्यों हो जायगी। विश्राम करने और संयम से खाने का प्रयत्न करो।

रोगी की सेवा

४०—कितने ही रोगी यथोचित सेवा न होने के कारण मर जाते हैं। रोगियों की सेवा के कुछ नियम नीचे दिये जाते हैं।

(१) हवा साफ़ और ताज़ा रहना चाहिए—बीमारी की दशा में इसकी दूनी आवश्यकता पड़ती है। रोगियों के शरीर

से बहुत सी मैली चीज़ें निकला करती हैं जिनसे बड़ी दुर्गन्धि आती है। कभी कभी रोगी को छोटे कमरे में बन्द रखते हैं, जिसकी हवा लोगों के भीतर आने से और भी बिगड़ जाती है। इससे रोगी को और भीतर जानेवालों को हानि पहुँचती है।

(२) **सफ़ाई पर बहुत ध्यान देना चाहिए**—जिन वस्तुओं से दुर्गन्धि आती हो उनको तुरन्त हटा देना चाहिए। जो बीमारी बहुत न बढ़ गई हो तो रोगी की देह को नित्य गुनगुने पानी में कपड़ा भिगोकर धीरे धीरे पोछना चाहिए।

(३) **भोजन की ओर भी ध्यान देना चाहिए**—पहिले पहल सबसे अच्छा उपाय तो यह है कि एक या दो दिन खाना न खाय। जो बीमारी बनी रहे तो बल बना रखने के लिए खाना खाना चाहिए। परन्तु जब रोगी निर्बल हो जाय तब माँड़ के सदृश हलका भोजन देना चाहिए। खाने का नियम यह हो कि थोड़ा थोड़ा करके कई बार दिया जाय।

(४) **चुपचाप रहो और दया का बर्ताव रक्खो**—चिल्ला कर बोलने से बीमारों को क्लेश होता है। उनको चुपचाप पड़ा रहने दो और जब उनका जी चाहे सोने दो। उनसे प्रसन्नता-पूर्वक बोलो और उन्हें प्रसन्न रखने का यत्न करो।

साधारण बीमारियाँ

४१—बड़े दिये की अपेक्षा छोटा दिया अधिक सुगमता से बुझ जाता है। बच्चे प्रायः उन बीमारियों से मर जाते हैं जिन्हें जवान आदमी सहज ही झेल सकते हैं। बच्चों को विशेष कर

ताज़ा हवा, साफ़ पानी, उपकारी भोजन और शरीर को गर्म रखने की आवश्यकता है ।

छोटे बच्चों के लिए दूध सबसे अच्छा आहार है । दाँत निकलने के समय काँजी, बहुत गला हुआ भात और दूसरे हलके खाने क्रम क्रम से देने चाहिएँ। इस समय बहुत सावधानी करनी चाहिए और उन्हें धूप, गर्म हवा और सर्दी से बचाना चाहिए । सब बच्चों को टीका लगवा देना उचित है । दाँत निकलने के पहले जब बच्चे तीन महीने के हों, टीका लगवाना बहुत अच्छा है ।

अटसट खाने से बच्चों को बहुत हानि होती है । वे यह नहीं जानते कि हमारे लिए ऐसी चीज़ें हानिकारक हैं, और बहुधा कच्चे फल, कच्चे चने, इत्यादि खा लेते हैं। इससे पेट में आँव पड़ जाती है और दस्त आने लगते हैं । जो खिलाने पिलाने में सावधानी की जाय तो हज़ारों बच्चों के प्राणों की रक्षा हो सकती है ।

बच्चों को सफ़ाई की बान सिखलानी चाहिए । इससे खुजली और दूसरी बीमारियाँ नहीं होतीं ।

जब ओस पड़ती हो, बच्चों को खुली जगह में न सोने देना चाहिए । उन्हें गर्म रखने के लिए अच्छी तरह कपड़े पहिनाये रखना चाहिए । बच्चों की बीमारी और उनकी मौत का मुख्य कारण सर्दी है ।

(१) ज्वर

४२—हिन्दुस्तान में लोग किसी न किसी तरह के ज्वर से मरते ही रहते हैं । ऐसा अनुमान किया जाता है कि बहुत से ज्वरों

का मुख्य कारण एक तरह का विष है जिसको मलेरिया कहते हैं। इसकी ठीक ठीक अवस्था अभी तक पूर्णतया नहीं जानी गई।

पहले लोग इसे एक प्रकार की हवा समझते थे और उनका अनुमान था कि उसके लगने से लोगों को ज्वर आने लगता है पर अब यह निश्चित रूप से निर्धारित हो गया है कि मच्छड़ इस विष को अपने दंशद्वारा रोगी के शरीर में पहुँचाते हैं और वहाँ वह परिवर्द्धित होकर ज्वर को उत्पन्न करता है। मलेरिया का ज्वर विशेषकर दल-दलों और उन जङ्गलों में जो प्रायः पहाड़ की तराई में होते हैं, उत्पन्न होता है और उन ज़िलों में फैलता है जिनकी ज़मीन बलुई और ऊसर होती है। बरसात के बीत जाने पर यह रोग आरम्भ होता और बड़े भयानक रूप से फैलता है।

मच्छड़ प्रायः बरसात के महीनों में दलदल के वा गड़हे-तालावों के किनारे, जहाँ अँधेरा मिलता है और धूप नहीं पहुँचती, अंडे देते हैं। उन अंडों के फूटने पर, बरसात बीतते बीतते, झुंड के झुंड नये मच्छड़ उत्पन्न हो जाते हैं। उस समय मच्छड़ों से बहुत बचना चाहिए। यद्यपि उस समय तेज धूप पड़ने और ऋतु के परिवर्तन से भी ज्वर आ जाता है पर मलेरिया का ज्वर अधिक भयानक होता है। ऐसे समय मैदान में वा ऐसी जगह, जहाँ सील न हो, सोना चाहिए। सोते समय शरीर कपड़े से ढका रहे और यदि हो सके तो मसहरी का उपयोग किया जावे। धरती पर तो कभी न सोना चाहिए।

हम ऊपर लिख चुके हैं कि एक समय इँगलिस्तान में लोगों को जूड़ी बहुत आती थी। उस समय दलदलों का पानी नालियाँ

बनाकर निकाल देने और साफ़ पानी मिलने से यह बीमारी दूर हुई थी। इस देश में भी इन उपायों से वैसा ही लाभ पहुँच सकता है। हलके, पुष्टिकारक पथ्य से रोगी के बल को बनाये रखना चाहिए।

आराम होने पर बहुत सबेरे, या ठण्ढे पानी से अधिक नहाने के कारण बहुधा ज्वर फिर आने लगता है।

४३—ज्वर की सबसे अच्छी दवा, जो अब तक निकली है, कुनैन है। यह कुनैन एक सफ़ेद बुकनी है जो एक पेड़ की छाल से बनाई जाती है। यह बहुत महँगी बिकती थी, परन्तु अब सरकार की आज्ञा से इस देश में इसके पेड़ लगाये गये हैं, जिससे आशा है कि धीरे धीरे अच्छी पर सस्ती कुनैन मिलने लगेगी।

ज्वर से बचने के लिए नीचे लिखे हुए उपाय काम में लाना चाहिए।

घरों के आस पास इतने घने पेड़ और झाड़ियाँ न होनी चाहिएँ जिनसे हवा और उजेले के आने में रुकावट हो। सब कूड़ा साफ़ कर दिया जाय और ज़मीन के पानी का निकास अच्छी तरह से कर दिया जाय। पानी मिलने के लिए उचित प्रबन्ध किया जाय। जब अच्छा पानी न मिल सके तब खाने पीने के कामों में लाने के पहले उसे औटाकर छान लिया जाय। जब ज्वर फैला हो तब सबेरे बिना खाये घर से बाहर न निकलना चाहिए और भर पेट अच्छा खाना खाना चाहिए। धूप, थकावट, ओस और रात की हवा से बचे रहो। खुली जगह में न सोओ। नित्य के पहनने के कपड़े अधिकतर गर्म रहें। रात में विशेष कर शरीर को गर्म रक्खो।

हो सके तो ऊपर के कमरे में सोओ, नहीं तो खाट पर तो अवश्य ही सोना चाहिए ।

उचित सफ़ाई रक्खी जाय । पानी अधिक न गिराया जाय, नहीं तो सील बढ़ेगी ।

(२) संग्रहणी और अतिसार

४४—हानिकारक पदार्थों के खाने या अधिक भोजन करने या बुरा पानी पीने से प्रायः संग्रहणी हो जाती है । एकबारगी सरदी गरमी घटने बढ़ने से भी यह बीमारी हो जाती है । चुपचाप पड़े रहने और सिवाय माँड़ के कुछ न खाने से यह बीमारी बहुधा जाती रहती है ।

इससे भी अधिक दुखदाई एक और बीमारी है जो आँतों में हो जाती है और जिसको अतिसार कहते हैं । उसकी पहचान यह है कि आँतों के नीचे के भाग में मरोड़ होती है और आँव और रक्त के दस्त आने लगते हैं । यह भी उन्हीं कारणों से उत्पन्न हो जाता है जिनसे संग्रहणी होती है । बहुतों का यह विश्वास है कि अतिसार की बीमारी मलेरिया से हो जाती है । यह बीमारी ऐसी भयानक है और इसकी रोक ऐसी कठिन है कि किसी अच्छे डाक्टर की सहायता तुरन्त लेनी चाहिए । चङ्गे हो जाने पर भी खाने में बड़ी सावधानी रखनी चाहिए जिससे बीमारी लौट न आवे ।

ज्वर के दूर करने के लिए जो उपाय किये जाते हैं उन्हींसे अतिसार और संग्रहणी की भी रोक होजाती है । खाने में विशेष सावधानी रखनी चाहिए । कच्चे या बहुत ही पके फल, कच्ची

तरकारियाँ, अधपका या गरिष्ठ खाना न खाना चाहिए। रात में विशेषकर अधिक भोजन न करना चाहिए। देह गर्म रखना चाहिए। हवा के झोकों में न सोना चाहिए। आँतों में हवा लगने से बहुत हानि होती है। ऋतु बदलने के समय बड़ी सावधानी करनी चाहिए। गरमी सरदी से ज्वर का आ जाना बहुत सम्भव है।

(३) हैज़ा

४५—यह बड़ी भयानक बीमारी है। जिनको यह बीमारी हो जाती है उनमें से प्रायः आधे मर जाते हैं। मलेरिया की तरह, इसके कारणों का भी अभी तक अच्छी तरह पता नहीं लगा है। परन्तु जिन उपायों से हैज़ा रुक जाता है वे अच्छी तरह से मालूम हो गये हैं।

पौधों के बहुत से छोटे छोटे बीज आँधी से उड़कर हवा में मिल जाते हैं। वे बीज सीली और अनुकूल धरती में गिरने से जम उठते हैं पर प्रतिकूल धरती में नहीं जमते। इन दिनों अच्छे अच्छे डाक्टरों की यह धारणा है कि जैसे पौधे ज़मीन पर उगते हैं, वैसे ही कोई कोई बीमारियाँ हमारे शरीर में छोटे छोटे कीटाणुओं से उत्पन्न हो जाती हैं। शीतला की बीमारी में बहुत से ऐसे छोटे छोटे कीटाणु रोगी की देह से निकले हैं।

मैलापन, हानिकारक भोजन, रात के समय हवा में रहना और शरीर को निर्बल कर देनेवाली वस्तुएँ हमारे शरीर को ऐसे भयानक बीजों के लिए मानों अच्छा खेत बना देती हैं। सफ़ाई, अच्छे खाने, गर्म कपड़े और बलकारी वस्तुएँ उनके उगने में रुकावट उत्पन्न करती हैं।

ऐसा अनुमान किया जाता है कि हैज़े के विष भरे बीज विशेष कर पानी में मिले रहते हैं। इस रोग के बीमारों की आँतों से निकली हुई वस्तु कुओं में चली जाती है। ऐसा देखा गया है कि केवल उन्हीं लोगों को हैज़ा हुआ जिन्होंने उन कुओं का पानी पिया।

जिन दिनों में हैज़ा फैला हो, घरों में सफ़ेदी कराना और सफ़ाई पर बहुत ध्यान देना चाहिए। यह अति आवश्यक है कि खाने या पीने के काम में लाने से पहले पानी औटाकर ठण्डा कर लिया जाय और जो हो सके तो फ़िल्टर से छान लिया जाय। इस उपाय से हैजे के विष से हानि नहीं होती। जो खाना पच न सके उसे न खाना चाहिए। आमाशय और पेट पर रात में फलालैन की पट्टी बाँधे रहने से बड़ा बचाव होता है। जब तक कोई डाक्टर न कहे, दस्त की दवा खाना ठीक नहीं।

बीमारी की सम्भावना घबड़ाहट से दूनी हो जाती है इसलिए घबड़ाना ठीक नहीं। विशेष कर खाना बनाने और पीने के लिए साफ़ पानी मिलने का यथोचित प्रबन्ध करो और तब ईश्वर पर भरोसा करके निडर रहो।

४६—हैज़े में प्रायः पहले दस्त आते हैं। फिर इसके कुछ ही पीछे छाँट होने लगती और देह टूटती है। बीमार पड़ते ही संयम करने से बीमारी अच्छी हो जाती है। परन्तु जब बीमारी बढ़ जाती है तब कोई दवा काम नहीं आती। जब हैज़ा फैला हो तब उसकी दवा घर में रक्खो और ज्योंही यह बीमारी किसी को हो उसे तुरन्त दवा दो। लेटाकर, उसकी देह गर्म रक्खो;

और उसे पूरा आराम दो। थोड़ा थोड़ा ठण्डा पानी पीने से लाभ होता है। किसी अच्छे डाक्टर को तुरन्त बुलवाना चाहिए।

हैज़े के वीमारों के शरीर से निकले हुए मैल ज़मीन में अच्छी तरह ऐसी जगह गड़वा देना चाहिए जहाँ हवा और पानी में उनसे कोई विगाड़ न होने पावे। विछौने या कपड़ों को या तो जला देना चाहिए, या सावधानी से गन्धक का धुआँ देकर धुलवा डालना चाहिए।

जिस जगह यह वीमारी किसी को हो जाय, वहाँ रहने में भय है। हो सके तो जिस घर में किसी को हैज़ा हो जाय उसे दस दिन के लिए छोड़ देना चाहिए। जो उसका फ़र्श कच्चा हो तो उसे खुदवाकर फिर से बनवाना चाहिए और कमरों में रहने के पहले गन्धक जलाना चाहिए।

इस देश के कुछ भागों में नासमझ आदमी यह मानते हैं कि हैज़ा भूतों के कारण होता है। उनको सन्तुष्ट करने के लिए वे रात भर नाच और पूजा पाठ आदि करते हैं। इस तरह रात में हवा लगने और थकावट से वीमारी और भी बढ़ जाती है। इस बात का सदा स्मरण रक्खो कि हैज़ा सफ़ाई न रखने और साफ़ पानी न मिलने से ही होता है और भूतों के कारण नहीं होता, जिनका होना ही निर्मूल है।

(४) शीतला

४७—इस वीमारी से बहुत बड़ी हानि होती है। उसका पहले वर्णन हो चुका है। लङ्का में इसे "बड़ी वीमारी" कहते हैं।

शीतला से बचने के लिए पहले यह उपाय किया जाता था

कि शीतला के रोगी की देह से चेप ले लेते थे और उसे भले-चंगे आदमी की देह में गोद कर खाल के नीचे पहुँचा देते थे। जिसे यह टीका लगाया जाता था उसे शीतला निकल आती थी, पर उसकी प्रबलता बहुत कुछ घट जाती थी। तो भी कभी कभी शीतला का आक्रमण ऐसा प्रवल होता था कि रोगी मर ही जाता था। पूर्वोक्त उपाय से बीमारी की जड़ नहीं जाती थी। इस विधान को "इनाक्युलेशन" कहते हैं। अब यह सब कहीं बन्द कर दिया गया है।

इससे कहीं अच्छा उपाय डाक्टर जेनर साहिब ने निकाला है, उसका कुछ वर्णन पहले हो चुका है। उसका नाम उन्होंने "वैक्सीनेशन" रक्खा है, क्योंकि उन्होंने पहले पहल गाय के थन के चेप से काम लिया था। गाय के थन के चेप से शीतला का वल घट जाता है। अब भी कभी कभी केवल गाय का चेप लगाया जाता है। परन्तु उस आदमी का चेप भी, जिसको गाय के चेप से टीका लग चुका है, वैसा ही प्रभाव रखता है और बहुत करके उसीसे काम लिया जाता है।

मूर्ख लोग यथोचित सावधानी नहीं करते और टीका लगवाना व्यर्थ समझते हैं। कभी कभी गाय के थनों का चेप, जिससे टीका लगाया जाता है, ठीक नहीं होता वा और छाले फूट जाते हैं। छाले कम से कम तीन या चार होने चाहिएँ और उन्हें कई दिन तक रगड़ कर टूटने से बचा रखना चाहिए। पहले बचपन में और फिर बड़े होने पर टीका लगाना चाहिए। इन उपदेशों के अनुसार चलने से शीतला निःशेष जाती रहती है।

४८—सभी सभ्य देशों में टीका लगाने की चाल है। किसी किसी में तो मा-बाप को अपने बच्चों को उत्पन्न होने से कुछ ही दिन पीछे टीका लगवाना पड़ता है।

इस देश में सरकार की ओर से टीका लगानेवाले नियत किये गये हैं और जो चाहें बिना फ़ीस दिये टीका लगवा सकते हैं। जो समझदार हैं वे इससे लाभ उठाते हैं और उनके बच्चों की प्राण-रक्षा होती है। मूर्ख लोग यह समझते हैं कि टीका लगाने से देवी रूठ जायगी। इसीसे उनके बच्चे या तो जन्मभर के लिए अङ्गहीन हो जाते या मर जाते हैं। उनका यह कहना वैसा ही है जैसा यह कि प्रत्येक रोग परमेश्वर की इच्छा से होता है; इसलिए दवा न करनी चाहिए नहीं तो वह अप्रसन्न हो जायगा।

शीतला का रोग छूने से होता है। इसके रोगियों की देख-भाल उन्हीं लोगों को करनी चाहिए जिनको शीतला निकल चुकी हो और दूसरों को, जो वे घर से न निकल सकें तो, कम से कम रोगी के पास तो न जाना चाहिए। रोगी के कोठे में ताज़ा हवा बहुतायत से आना चाहिए। उसके कपड़ों और बिछौनों को जला देना बहुत अच्छी बात है। जो यह न हो सके तो चतुराई से गन्धक का धुआँ देकर उन्हें धुला डालना चाहिए।

प्रायः शीतला के रोगी के पास जाने में लोग बड़ी असाव-धानी करते हैं। इससे बीमारी फैल जाती है। यदि यथोचित साव-धानी की जाय तो यह बीमारी एक या दो घर से अधिक नहीं फैलने पाती। परन्तु टीका से बड़ी रक्षा होती है।

(५) आकस्मिक घटनाएँ

(१) पानी में डूबना

४९—डूबने से आदमी इस कारण मर जाता है कि हवा पानी में होकर उसके फेफड़े में नहीं पहुँच सकती। डूबते ही निकाल लेने पर जो साँस चलने लगे तो वह बच जायगा।

पहिले मुँह और नथुनों को साफ़ करो। फिर मुँह खोलो और जीभ धीरे धीरे आगे को खींच लो जिससे हवा भीतर जाय। गर्दन और छाती पर के कसे कपड़े हटा दो या ढीले कर दो।

उस आदमी को चित्त लिटा कर तकिया लगा दो कि सिर और कन्धे उठे रहें। फेफड़े में हवा जाने के लिए रोगी के हाथ कोहनी के ऊपर पकड़कर यहाँ तक उठाओ कि सिर के ऊपर मिल जायँ। दो सेकण्ड के पीछे उन्हें नीचे झुकाओ और पसलियों से मिलाकर कस के दबाओ। एक घण्टे तक, या आवश्यक हो तो अधिक देर तक, प्रत्येक मिनट में पन्द्रह पन्द्रह बार ऐसा ही करते रहो। इससे यह लाभ है कि साँस चलने लगेगी। पर (पङ्ख) से गले का सुहलाना भी गुण करता है।

गर्म कपड़े से रोगी के शरीर को ढकने और मलने से रक्त चलने लगता है और फिर गर्मी आ जाती है। गर्म वालू की थैलियां और गुनगुने पानी की बोतलों से सेंक भी करना चाहिए।

जब निगलने की सामर्थ्य हो जाय तो एक चमचा गरम क़हवा या गरम पानी और शराब देना चाहिए।

ऐसे लोग, जो तीन घण्टे तक मरे के समान जान पड़ते थे, उत्तम उपायों से बच गये हैं।

(२) घाव—

५०—घाव बड़े न हों तो रक्त धोये बिना ही कपड़े की पट्टी बाँधने या "स्टिकिङ्ग पलास्टर" लगाने से भली भाँति अच्छे हो जाते हैं। परन्तु घाव में मिट्टी भर गई हो तो उसे गुनगुने पानी की धीमी धीमी धार से धो डालना चाहिए। घावों को ढका रखना चाहिए कि मक्खियाँ उस पर अण्डे न दे दें और उससे कीड़े पड़ जायँ। घायल अङ्ग का बहता हुआ रक्त घाव के ऊपर पट्टी बाँधने और उस अङ्ग को ऊपर उठाये रहने से बन्द हो जाता है।

(३) मोच—

पूरा विश्राम करना ही इसका मुख्य उपचार है। जिस अङ्ग में मोच आ गई हो उसमें कपड़ा लपेट कर रोगी की इच्छा के अनुसार उसे गरम या ठण्ढे पानी से भिगोते रहो। इसका स्मरण रखना चाहिए कि जोड़ कुछ दिन तक निर्बल रहता है।

(४) हड्डी का उखड़ जाना—

जब किसी हड्डी का सिरा अपनी जगह से सरक जाता है तब उसे हड्डी का उखड़ना कहते हैं। वह अच्छी तरह घूम नहीं सकती और उसकी सूरत बदल जाती है। ऐसे आदमी को तुरन्त किसी डाक्टर के पास ले जाना चाहिए।

(५) हड्डी टूटना—

हड्डियों का टूट जाना अङ्ग की सूरत बदल जाने से जान पड़ता है और जब वह अङ्ग टटोला जाता है, तब हड्डियों के सिरे आपस

में रगड़ खाते हैं। ऐसी दशा में किसी डाकृर की सहायता तुरन्त लेनी चाहिए। जहाँ तक हो सके रोगी को बहुत ही कम हिलाना डुलाना चाहिए, नहीं तो हड्डियों की नोकें मांस में चुभ जायँगी।

(६) गले का बंद हो जाना

जो गले में कुछ अटक गया हो तो अँगुली से निकालने या नीचे ठेलने का प्रयत्न करो। फुर्ती से पीठ पर धीरे धीरे मुक्के मारने से या मुँह में पानी डालने से कभी कभी लाभ हो जाता है।

(७) आग से जलना

५१—जब किसी के कपड़ों में आग लग जाय तब उचित है कि वह लेट कर लोटने लगे। इससे आग बुझ जायगी। इधर उधर दौड़ने से हवा लग कर आग और भड़क उठती है। जो पानी पास धरा हो तो उस पर शीघ्र ही डाल देना चाहिए। मोटा कपड़ा चारों ओर लपेट लेने से भी आग बुझ जाती है।

जो खाल कम जली हो तो उस पर ठण्ढे पानी में कपड़ा भिगो कर रखने से आराम मिलता है। जो खाल न जाती रही हो तो घी वा तेल लगाना अच्छा होता है। फफोलों को छेद देना चाहिए, परन्तु खाल को हटाना ठीक नहीं, क्योंकि इससे नीचे की नर्म खाल का बचाव रहता है। बहुत जल जाने की दशा में किसी डाकृर की सहायता अवश्य लेनी चाहिए।

(८) साँप इत्यादि का काटना

५२—जो किसी के हाथ या पाँव में विषैले साँप या कुत्ते ने काटा हो तो घाव से कुछ ऊपर अच्छी तरह कस कर पट्टी या डोरा बाँध दो कि विष और भागों में न फैलने पावे। फिर जहाँ

तक दोनों दाँतों का घाव लगा हो उसकी जड़ तक का मांस काट डालो। जो रोगी ऐसा न करने दे तो घाव को लोहा लाल करके दाग दो। घाव के ऊपर गर्म पानी डालते रहो जिससे रक्त का बहना बन्द हो जाय। रोगी को गर्म ब्रांडी या और कोई शराब पानी मिलाकर पाव पाव घण्टे में देना चाहिए। जहाँ ये उपाय न किये जा सकें वहाँ घाव का रक्त चूस लेना चाहिए। परन्तु यह स्मरण रहे कि चूसनेवाले के होठों या मुँह में घाव न हों ❀।

जिस अंग में विच्छू, कनखजूरे या बर्र ने काटा हो, उस पर सिरका या नमक के पानी में कपड़ा भिगो कर रखने से दर्द मेँ कमी हो जाती है।

(६) विष

५३—पहला काम यह होना चाहिए कि रोगी को छाँट करा के उसके पेट से विष निकाल दिया जाय। एक बड़े चमचे भर राई या नमक गरम पानी मेँ पीने से प्रायः यह काम बन जाता है। गले को पर के सिरे से सुहलाना और गुनगुना पानी पिलाना चाहिए।

अफ़ीम और धतूरे से गहरी नींद आती है। इसमें छाँट कराने के पीछे तीक्ष्ण क़हवा पिलाना और इधर उधर टहलाना चाहिए। पीतल के बर्तनों के कसाव का विष दूर करने के लिए अण्डे की सफ़ेदी पानी या दूध मेँ पिलाना चाहिए। जो अण्डे न मिल

❀ एक अँगरेज़ी दवा जिसको "लिकर अमोनिया" कहते हैं, मिल सके तो, तीस तीस बूँद थोड़े से पानी में मिलाकर पाव पाव घंटे में देने से लाभ होता है।

सकें तो तेल से काम लेना चाहिए, परन्तु इसके पहिले अधिक छाँट करा देना उचित है।

डाक्टर और अस्पताल

डाक्टर

५४— जो किसी की घड़ी ठीक नहीं चलती तो वह उसे अपने पड़ोसियों से सुधारने को नहीं कहता, किन्तु किसी घड़ीसाज़ के पास ले जाता है। जब हम बीमार पड़ जायँ तो हमको उचित है कि किसी डाक्टर के पास जायँ और मूर्खों की सम्मति न लें, क्योंकि उनमें कोई कुछ कहता है और कोई कुछ।

झूठे वैद्यों के पास, जो जादू और टोने टुटके की बातचीत करते हैं, या अपनी चिकित्सा की डींग मारते हैं, कभी न जाओ किन्तु किसी अच्छे सुशिक्षित डाक्टर को खोजो।

जब तुम्हें कोई अच्छा डाक्टर मिल जाय तब उसके कहने पर चलो और उसपर भरोसा रक्खो। एक डाक्टर को छोड़ दूसरे के पास मारे मारे मत फिरो।

अस्पताल, इत्यादि

५५—देश के भिन्न भिन्न भागों में चिकित्सालय और अस्पताल खोले गये हैं, जहाँ अच्छी दवाइयाँ मिलती हैं और चतुर डाक्टर रहते हैं। कितने ही मूर्ख यह समझ कर अस्पताल नहीं जाते कि वहाँ हम मर जायँगे। निस्सन्देह अस्पताल में लोग मर भी जाते हैं; परन्तु इसका कारण यही है कि रोगी अस्पताल में उसी समय जाते हैं जब उनके जीने की आशा नहीं रहती।

बीमार होने पर किसी अच्छे डाकृर को बुलाओ, या तुरन्त किसी चिकित्सालय या अस्पताल में जाओ। छोटे पेड़ का उखाड़ लेना सुगम है परन्तु बड़ा पेड़ नहीं उखड़ सकता। यही दशा बीमारी की है।

इसके पीछे जैसा डाकृर कहे वैसा करो। कई लोग या तो उस दवा को जो उन्हें दी जाती है खाते ही नहीं, या खाते हैं तो उस रीति से नहीं जो उन्हें बताई गई है। ऐसे लोगों को जो आराम न हो तो क्या अचम्भा है।

जल्द जल्द दवा न बदलो। कितने ही रोगी थोड़े दिनों तक दवा खाकर किसी अधूरे हकीम के पास चले जाते हैं और फिर जब रोग असाध्य हो जाता है, तब फिर अस्पताल में लौट आते हैं।

(१२) जन्म और मरण का लेखा

५६—सरकार की आज्ञा से उत्पत्ति और मृत्यु की संख्या लिखी जाती है और दसवें बरस में मनुष्य-गणना होती है। मूर्ख इसके लाभों को नहीं जानते। बहुतेरे समझते हैं कि टिकस बढ़ाने के लिए यह किया जाता है। इससे बहुतेरे लाभ होते हैं पर टिकस से इसका कुछ लगाव नहीं है।

प्रत्येक मनुष्य की यही अभिलाषा रहती है कि मेरी सन्तान आरोग्य और आनन्द से रहे। बड़े होने पर जब लड़के विदेश जाते हैं, तब पिता यही चाहता है कि वे चिट्ठियाँ भेजा करें जिससे उनकी आरोग्यता या कुशलता का हाल मिलता रहे।

सरकार का भी बहुत कुछ यही अभिप्राय है। अच्छा राजा

अपनी प्रजा के बाप के समान है। लाखों प्रजा की दशा राजा तभी जान सकता है जब उसके अधिकारी जन्म और मृत्यु की रिपोर्ट भेजें। जब उचित संख्या से उत्पत्ति कम होती है तब जान पड़ता है कि प्रजा की दशा अच्छी नहीं है। जब मरण की संख्या बढ़ जाती है तब उसका कारण ढूँढ़ा जाता है और उसके दूर करने का उपाय सोचा जाता है। जो जन्म और मरण की रिपोर्ट न की जाय तो सरकार की वैसी ही दशा होगी जैसे उस बाप की जो यह नहीं जानता कि मेरी सन्तान परदेश में जीती है या मर गई; ऐसी दशा में रह कर सरकार प्रजा के लाभ की कोई बात नहीं कर सकती।

इँगलिस्तान में कुछ काल से जन्म और मरण का लेखा लिखा जाता है, और उससे बहुत लाभ हुआ है। इससे लोगों की आरोग्यता बढ़ाने के लिए बहुत कुछ उद्योग किया गया है। पहले समय में हर साल प्रत्येक हज़ार सिपाही पीछे अठारह के लगभग मरते थे पर अब साल भर में हज़ार पीछे केवल आठ ही मरते हैं। सरकार की इच्छा है कि इस देश में भी उसी तरह बीमारी और मौत घट जाय।

(१३) आचरण की आवश्यकता

५७—बाप अपने बच्चों को बहुत अच्छे अच्छे उपदेश करे, परन्तु जो वे उन पर ध्यान न दें तो सब व्यर्थ है। यही दशा आरोग्यता की जानो। आरोग्यता और पुष्ट रहने की रीतियाँ बता दी गई हैं। पढ़नेवालों को उनसे लाभ तभी होगा जब वे उनके अनुसार चलेंगे।

बंगाले के एक बड़े गाँव में बहुत से लोग ज्वर से मर गये। मजिस्ट्रेट साहब इसके कारण की खोज में वहाँ गये तो उनको जान पड़ा कि यहाँ गड़हों का पानी पिया जाता है। तब उन्होंने उस गाँव में दस कुएँ खुदवा दिये जिनसे अच्छा और साफ़ पानी मिलने लगा। जब वे दुबारा वहाँ गये तब उनको विदित हुआ कि उन कुओं का पानी काम में लाया ही नहीं गया। लोगों ने इस बात को मान लिया कि पानी अच्छा है, परन्तु उन्होंने कहा कि हमारे यहाँ की जो चाल है हम उसी पर चलते हैं। यह उनकी बड़ी मूर्खता थी। हमें अच्छी चाल पर चलना और बुरी चाल छोड़ना चाहिए।

निर्धन और अज्ञान लोग पहले यह समझते हैं कि यह बड़े कष्ट की बात है कि दवाव डालकर हमसे साफ़ रहने के लिए कहा जाता है; पर वे धीरे धीरे इसके लाभों को समझने लगते हैं। जो लोग आरोग्यता की ओर ध्यान नहीं देते वे ही बीमार पड़ कर क्लेश उठाते हैं। जब धनी मनुष्य बीमार पड़ते हैं तब उन्हें रुपये का सहारा होता है और नौकरों से सहायता मिलती है, पर निर्धनी के पास तो दो में से एक भी नहीं रहता।

जो तुम और आरोग्य रहना चाहो तो ताज़ा हवा और साफ़ पानी का सेवन करो, और ऐसे खाने खाओ जो हितकारी हों। सफ़ाई पर भी विशेष ध्यान रक्खो। मलिनता से कई रोग उत्पन्न होते हैं।

———

प्रश्न।

१—आरोग्यता क्या है? हम आरोग्यता की दशा में क्या कर सकते हैं? बीमारी से क्या होता है? कौन बेचैन रहता है? किसको अपना जीवन भला जान पड़ता है? जब कोई लड़का बीमार पड़ जाता है तब क्या होता है? जब किसी की माँ बीमार हो जाती है तब क्या दशा होती है? जब किसी का बाप बीमार हो जाता है तब क्या दुःख होता है? हमको आरोग्यता की क़दर कब जान पड़ती है?

२—मूर्ख लोग बीमारी होने का क्या कारण समझते हैं?

३—आरोग्यता की विद्या से क्या लाभ है? इँगलिस्तान में ज्वर की दशा में क्या परिवर्तन हुआ है? और कोढ़ की दशा में क्या? पहले शीतला से क्या नुक़सान होता था? इँगलिस्तान में पहले की अपेक्षा शीतला से अब कम लोग क्यों मरते हैं? इस छोटी सी किताब से क्या लाभ है?

४—हमारे जीवन के लिए किस चीज़ की सब से अधिक आवश्यकता है? हवा का होना हमें कैसे जान पड़ता है? ज़मीन किस चीज़ से घिरी हुई है? वायुमण्डल का कितना विस्तार है? एक प्याला क़हवा में हम कौन सी चार चीज़ें पीते हैं? पहले लोगों का इस विषय में कि हवा किन चीज़ों से बनी है, क्या अनुमान था? विद्वानों ने अब क्या सिद्ध किया है?

५—हमारे आस-पास कौन सी तीन तरह की चीज़ें हैं? दृढ़, द्रव और गैस किसे कहते हैं? हवा के गैसों को हम क्या कर

सकते हैं ? उनमें से एक को क्या कहते हैं ? उसके क्या फ़ायदे हैं ? हवा में और कौन से गैस मिले हुए हैं ? और क्यों मिले हैं ? हवा में कितना आक्सीजन है और कितना नाइट्रोजन ?

६—हवा में कौन सी तीसरी चीज़ पाई जाती है ? वह किससे बनी है ? कार्बोनिक एसिड गैस का जलती बत्ती और जीवों पर क्या असर होता है ? यह पेड़ों के किस काम का है ? हवा में कार्बोनिक एसिड गैस किस परिमाण से मिला है ? हवा में दूसरी कौन सी चीज़ पाई जाती है ? उसके क्या लाभ हैं ? उन चार चीज़ों के नाम बताओ जो हवा में मिली हैं ?

७—किस विष से लोग प्रायः मर जाते हैं ? ब्लैकहोल में लोगों की क्या दशा हुई थी ? हवा के बिगड़ने का कोई एक कारण बताओ ? हवा सदैव हमारे लिए क्या करती रहती है ? जो हवा साँस लेने में हमारे भीतर जाती है वह क्या हो जाती है ? उससे क्या काम निकलता है ? बिगड़ा हुआ रक्त साफ़ कैसे हो जाता है ?

८—जो हवा साँस के साथ बाहर निकलती है उसमें कौन सी तीन चीज़ें मिली रहती हैं ? जो हम किसी बन्द कमरे में सोवें तो हमारे आस-पास की हवा किस चीज़ से भर जाती है ? कैसे जानते हो कि तुम्हारी साँस में पानी का अंश है ? साँस के पानी में क्या चीज़ मिली रहती है ? बन्द कमरे में लोगों की साँस के साथ साथ कौन सी चीज़ भीतर जाती है ?

९—कौन सी दूसरी रीति से हवा बिगड़ जाती है ? बन्द बर्तन में दिया क्यों जल्द बुझ जाता है ? हवा के बिगड़ने की तीसरी रीति क्या है ? जब कोई पेड़ सूख जाता है, या जीव-जन्तु मर

जाता है, तब क्या होता है ? चीज़ों के सड़ने से जिस जिस तरह हवा बिगड़ जाती है उसका वर्णन करो ।

१०—जो हवा साफ़ न होती जाती तो ज़मीन की क्या दशा हो जाती ? हवा के साफ़ होने के तीन मुख्य कारण कौन से हैं ? गैसों के आपस में मिलने से तुम क्या समझते हो ? चलती हुई हवाओं से क्या फ़ायदा है ? पौधे हवा की कौन सी चीज़ को सोख लेते हैं और कौन सी बाहर निकाल देते हैं ?

११—ताज़ा हवा के क्या लाभ हैं ? किन चीज़ों से पास की हवा न बिगड़ने देना चाहिए ? ताज़ा हवा की अधिक आवश्यकता किनको है ? बाहर ताज़ा हवा होने के सिवाय और कहाँ इसकी आवश्यकता है ? हवा कैसे रुक जाती है ?

१२—पानी के बिना जीवों की क्या दशा होगी ? हमारे शरीर मेँ पानी का कितना भाग है ? उसमें इतना पानी क्यों है ? शरीर में पानी कहाँ जाता है ? पानी बिगड़ा हुआ हो तो क्या हानि होगी ? बहुत सी बीमारियों का क्या कारण है ? पीने के सिवा पानी से और क्या लाभ हैं ? पानी से पौधों को क्या लाभ है ?

१३—पानी विशेष कर कहाँ से मिलता है ? समुद्र भर क्यों नहीं जाता ? सूर्य की गरमी से पानी का क्या होता है ? मेह कैसे बरसता है ? बरसात के दिनों में नदियों के पानी की क्या दशा होती है ? गरमी में क्या दशा होती है ? पानी का चक्कर किस तरह हुआ करता है ? मेह का पानी बरसने पर कैसे बिगड़ जाता है ?

१४—बरसात में नदियों का मैला पानी कैसे साफ़ होता है ? दलदल का पानी क्यों बुरा होता है ? सड़ी वनस्पतियों का विष

कैसे दूर हो सकता है? वे सब कारण बताओ जिनसे नदियों का पानी बिगड़ जाता है? किन नदियों में बिगाड़ सबसे अधिक होता है? नदियों की चौकसी किस तरह करनी चाहिए?

१५—तालावों का पानी कैसे बिगड़ जाता है? कौन से तालावों का पानी बुरा होता है? इनके लिए क्या करना चाहिए? तालाबों का पानी कैसे साफ़ रह सकता है? किन किन बातों के लिए अलग अलग तालाब होना चाहिए? बुरे पानी से पशुओं को किस तरह नुक़सान होता है? प्रायः अच्छा पानी किस तरह मिल सकता है?

१६—अच्छे कुओं में पानी कहाँ से आता है? जिन कुओं में ज़मीन के ऊपर का पानी जाता है वे क्यों अच्छे नहीं होते? इस देश के कुओं में कौन से साधारण दोष हैं? कुओं का पानी साफ़ रखने के लिए क्या उपाय करना चाहिए? कौन सी बातों से कुओं को अधिक हानि पहुँचती है? कुओं के पास के मैले से क्यों नुक़सान पहुँचता है?

१७—अच्छा पानी कैसा होता है? पानी को भारी और हलका कब कहते हैं? अब इँगलिस्तान के बहुत से नगरों में पानी किस तरह मिलता है? बुरे पानी को काम में लाने से पहले क्या करना चाहिए? पानी कैसे छाना जाता है? पीने की सबसे अच्छी चीज़ पानी क्यों है? मादक पदार्थों का क्या असर होता है?

१८—व्यर्थ वस्तुओं के विषय में शरीर की क्या चेष्टा रहती है? व्यर्थ वस्तु चमड़े से कैसे निकल जाती हैं? पसीना किसे कहते हैं? पसीने के साथ क्या निकलता है? छोटी छोटी नालियां

के मुँह कैसे खुले रहते हैं ? जब वे बन्द हो जाते हैं तब क्या होता है ? शरीर के समान और किन चीज़ों को साफ़ रखना चाहिए ?

१६—हमें कै बार नहाना चाहिए ? नहाने के लिए कौन सा समय सबसे अच्छा है ? साफ़ पानी से क्यों नहाना चाहिए ? नहाने के पीछे क्या करना चाहिए ? नहाने से लोग कभी कभी क्योंकर बीमार पड़ जाते हैं ? किनको गुनगुना पानी काम में लाना चाहिए ? बीमार को कैसे नहलाना चाहिए ?

२०—हम को भूख क्यों लगती है और पत्थर की मूर्त्ति को क्यों नहीं ? रेल के एञ्जिन में कहाँ से बल आता है ? हमारे शरीर में कैसे बल होता है ? हम जो खाना खाते हैं उससे कौन सी कमी पूरी होती है ? बल बढ़ने के सिवा खाने से और क्या होता है। प्रति दिन शरीर में कितनी गरमी पैदा होती है ?

२१—खाने के पदार्थों में क्यों अदल-बदल किया जाता है ? किस बात के लिए हमें खाने की आवश्यकता होती है ? बच्चों के पोषण की सब चीज़ें किसमें पाई जाती हैं ? आदमियों का मुख्य भोजन क्या है ? अलग अलग अन्नों में क्या अन्तर है ? किस किस तरह का खाना बलदायक होता है ? तेल से क्या फ़ायदा होता है ? जो लोग विशेषकर चावल, घी वा मिठाई खाते हैं वे कैसे रहते हैं ?

२२—किस तरह के खाने से नुक़सान होता है ? खाने में बहुत सावधानी कब रखनी चाहिए ? उस समय किन चीज़ों से बचाव करना चाहिए ? मसालों को कैसे खाना चाहिए ? पान खाना क्यों नुक़सान करता है ? तमाखू पीने की आदत डालना

क्यों बुरा है? कौन सी चीज़ें बहुत ही नुक़सान करती हैं? खाना पकाने में किस बात पर बहुत ध्यान देना चाहिए?

२३—हमको कब खाना चाहिए? खाना ठीक समय पर क्यों खाना चाहिए? हमको सबेरे थोड़ा सा खाना क्यों खा लेना चाहिए? दो बार अच्छी तरह कब खाना चाहिए? बहुत से लोग किस तरह खाने से अपना नुक़सान करते हैं? खाना अच्छी तरह कुचलकर क्यों खाना चाहिए?

२४—जो पौधे अँधेरे में लगाये जाते हैं वे कैसे हो जाते हैं? उजाले के न होने से आदमियों पर क्या असर होता है? अँधेरे मकान की बाबत क्या कहावत है? उजेले से घर को क्या फ़ायदा होता है? बन्द रहने से किनको नुक़सान पहुँचता है? कभी कभी धूप लगने से क्या होता है? बचाव के लिए क्या उपाय करना उचित है?

२५—कपड़ों को कैसे बदलकर पहिनना चाहिए? बङ्गाले में बहुत से लोग जाड़े के दिनों में कैसे मरते हैं? शरीर के दो बहुत सुकुमार अङ्ग कौन कौन से हैं? उनको कैसे बचाना चाहिए? रात के समय कपड़े क्यों बदलना चाहिए? कैसे कपड़ों से हानि होती है?

२६—पट्ठे क्या हैं? पट्ठे कैसे बलवान् होते हैं? साँस पर कसरत का क्या असर होता है? कसरत से भीतर की व्यर्थ वस्तु कैसे साफ़ हो जाती हैं? कसरत से हमें और क्या फ़ायदा पहुँचता है? कसरत न करने से लोगों की क्या दशा हो जाती है?

२७—खेल किनको पसन्द हैं? लड़कों को खेल से क्या फ़ायदा होता है? लड़कों को कहाँ बहुत कम कसरत करनी पड़ती है? कसरत न करने से किन लोगों को विशेष नुक़सान होता है?

कभी कभी उनकी क्या दशा हुई है ? कसरत से दिमाग़ (भेजा) कैसे बलवान् होता है ? कसरत कब न करनी चाहिए ?

२८—बिना सोये हमारी क्या दशा होगी ? सोने से हमें क्या फ़ायदा पहुँचता है ? थोड़ा या बहुत सोने से क्या नुक़सान होता है ? बच्चे, लड़के, लड़कियाँ और आदमियों को कै घण्टे सोना चाहिए ? नींद की बाबत क्या कहावत है ?

२६—किन बातों से बुरे स्वप्न दिखाई देते हैं ? स्वप्न क्या है ? स्वप्न से कौन सी बात मालूम होती है ? किनको स्वप्न दिखाई देते हैं ? आदमी ज़मीन पर कब सो सकते हैं ? यह कब नुक़सान करता है ? खाट पर न सोने से क्या हानि है ? जब ज़मीन में सील हो तो क्या करना चाहिए ? बिछौने को क्यों साफ़ रखना चाहिए ?

३०—बन्द कमरों में सोना क्यों नुक़सान करता है ? किस तरह के सोने की बुरी आदत से ताज़ा हवा नहीं मिलती ? आदमियों को खुले मैदान में कब सोना चाहिए और कब नहीं ? जहाँ हवा के झोंके लगते हैं वहाँ सोना क्यों बुरा है ? कब रात के समय शरीर को विशेष कर गरम रखना चाहिए ?

३१—मकान कहाँ न बनाना चाहिए ? कैसी ज़मीन पसन्द करनी चाहिए ? और कहाँ कहाँ न बनाना चाहिए ? मकानों की कुर्सी क्यों ऊँची होनी चाहिए ? छत क्यों ढालू होनी चाहिए ? टेढ़ी तङ्ग गलियाँ क्यों अच्छी नहीं होतीं ? कैसे मकानों को सस्ते भाड़े पर भी न लेना चाहिए ?

३२—एक स्त्री ने अपनी बहिन से कुशल पूछी, तब उसने

क्या उत्तर दिया? इसकी बहिन ने रोग का क्या कारण बतलाया? उस स्त्री ने और क्या कहा? बहिन ने क्या जवाब दिया? उसने उस स्त्री को क्या करने पर लाचार किया?

३३—हवा के संचार से क्या प्रयोजन है? मकान में सब से आवश्यक बात क्या है? हर एक आदमी के रहने के लिए कितनी जगह चाहिए? पक्के मकानों में ताज़ा हवा की अधिक आवश्यकता क्यों पड़ती है? कौन से कमरे सबसे बुरे होते हैं? कभी कभी सोने के कमरों में हवा क्यों कम आती है?

३४—वैसी और कौन सी चीज़ से बिगड़ती है, जैसी जीव-धारियों से हवा बिगड़ जाती है? हवा के आने जाने लिए कितनी खिड़कियों की आवश्यकता है? बुरी हवा किस तरह निकल जा सकती है और अच्छी हवा कैसे आ सकती है? कार्बोनिक एसिड गैस के विष से लोग क्योंकर मर जाते हैं? हम कैसे यह बात जान सकते हैं कि कमरे की हवा साफ़ है या नहीं? स्त्रियों के कमरे में कौन सी चीज़ बहुतायत से रहनी चाहिए।

३५—मकानों को कै बार साफ़ करना चाहिए? नित्य धोने से मकानों को क्यों नुक़सान पहुँचता है? मकानों का कूड़ा कहाँ न फेकना चाहिए? इसको क्या करना चाहिए? कूड़े का गड़हा मकान के पास क्यों न होना चाहिए? लोग इसे मकान के पास क्यों रखते हैं? इससे क्या हानि होती है? पाख़ाने की दुर्गन्ध किस चीज़ से दूर हो जाती है? पाख़ाने पास होने से क्या नुक़-सान होता है? मैले का क्या उपयोग होता है?

३६—मकान के आस-पास की क्या चौकसी करनी चाहिए?

मकान से घुड़साल का काम क्यों न लेना चाहिए ? खाद के ढेर कहाँ रखने चाहिएँ ? गड़हों को क्यों पाट देना चाहिए ? मुहरियों की क्या चौकसी करनी चाहिए ? इनके लिए पूरा उपाय क्या है ? मलेरिया किस बात से दूर हो जाता है ?

३७—गावों और शहरों की आरोग्यता की देख-भाल कौन करता है ? इसमें सबका फ़ायदा क्यों है ? कौन से काम विशेष कर अफ़सरों से सम्बन्ध रखते हैं ? मैल किसे कहते हैं ? इँगलिस्तान में कचरे की सफ़ाई क्योंकर होती है ? ऐसा उपाय हिन्दुस्तान में क्यों नहीं किया जा सकता ? सस्ते नल किस तरह बन सकते हैं ?

३८—बमपुलिस की क्या चौकसी करनी चाहिए ? गली के कूड़े का क्या करना चाहिए ? नालियाँ किस तरह की बनवानी चाहिएँ ? बहुतायत से ताज़ा हवा किस तरह मिल सकती है ? चमारों और रँगरेज़ों को कहाँ पर काम करने के लिए लाचार करना चाहिए ? क़ब्रस्तान और मरघट के लिए क्या नियम होने चाहिएँ ?

३९—बीमार पड़ने पर दवा करने की अपेक्षा कौन सी बात अच्छी है ? कोई कोई लोग रेचक दवा क्यों खा लेते हैं ? यह क्यों नुक़सान करती है ? इससे डर कब होता है ? दवा में जल्दी कब करनी चाहिए ? थोड़ी सी बीमारी किस तरह अच्छी हो सकती है ?

४०—बहुत से बीमार आदमी बहुधा किस कारण से मर जाते हैं ? रोगी की सेवा में पहली आवश्यक बात कौन सी है और क्यों ? सफ़ाई के लिए क्या करना चाहिए ? खाने में क्या

चौकसी करनी चाहिए? रोगी के पास चुप रहने और उसके साथ नम्रता करने की क्यों आवश्यकता है?

४१—लड़कों को किन चार चीज़ों की विशेष कर आवश्यकता है? बच्चों का खाना क्या होना चाहिए? बच्चों को कब टीका लगाना चाहिए? किस बात से बच्चों को बहुत नुक़सान पहुँचता है? उन्हें सफ़ाई की आदतें क्यों सिखानी चाहिएँ? रात में उनकी क्या चौकसी करनी चाहिए?

४२—बहुत से आदमी हिन्दुस्तान में किस बीमारी से मरते हैं? मलेरिया विशेषकर कहाँ पैदा होता है? कब यह ज्वर बहुत भयानक होता है? मलेरिया के विषय में लोग पहले क्या समझते थे और अब क्या निश्चित हुआ है? मच्छड़ों के द्वारा मलेरिया कैसे फैलता है? इँगलिस्तान से जूड़ी कैसे जाती रही? ज्वर के उपचार में हिन्दुस्तानी वैद्य बहुधा कौन सी भूल करते हैं?

४३—ज्वर की सबसे अच्छी दवा कौन सी मालूम हुई है? ज्वर से बचने के लिए किन किन नियमों पर ध्यान देना चाहिए? जब ज्वर फैला हो तब किस बात की सावधानी करनी चाहिए?

४४—संग्रहणी किसे कहते हैं? इस बीमारी के होने का क्या कारण है? प्रायः किस चीज़ से यह आराम हो जाती है? अतिसार की क्या पहचान है? इसके लिए क्या करना चाहिए? इसमें क्यों बहुत चौकसी करनी चाहिए? संग्रहणी और अतिसार से बचने के लिए क्या उपाय हैं?

४५—कौन सी बीमारी बड़ी भयानक है? शीतला के समान बीमारियों के फैलने की बाबत डाक्टरों की क्या सम्मति है?

बीज कैसे जम जाते हैं ? उनकी बाढ़ कैसे रुक जाती है ? हैज़े के बीज विशेष कर किस तरह फैलते हैं ? जब हैज़ा फैला हो तब कौन से उपाय करने चाहिएँ ? बीमारी मैं किस पर भरोसा करना चाहिए ?

४६—साधारण रीति से हैज़ा किस तरह फैलता है यह बीमारी बहुधा कैसे अच्छी हो जाती है ? जब हैज़ा फैला हो तब मकान में क्या रखना चाहिए ? बीमार को किस तरह रखना चाहिए ? क्या उपाय करना चाहिए कि बीमारी न फैलने पावे ? हैज़े के रोकने में भूतों की मानता करके बचने से क्या नुक़सान होता है ? किस बात पर ध्यान देने से हैज़ा नहीँ होता ?

४७—शीतला को लङ्का में क्या कहते हैँ ? शीतला के रोकने को पहले कौन सी युक्ति की जाती थी ? उससे अच्छा कौन सा उपाय निकाला गया है ? कोई कोई अनपढ़े टीके को व्यर्थ क्यों समझते हैं ? टीका लगाने में कौन सी बात की चौकसी करनी चाहिए ? लोगों को कब टीका लगवाना चाहिए ?

४८—कौन से लोग बिना फ़ीस लिये लड़कों के टीका लगा देते हैँ ? बुद्धिमानों को इससे क्या फ़ायदा होता है ? कोई कोई मूर्ख क्या अनुमान करते हैं ? यह उनकी भूल क्यों है ? शीतला की बीमारी में क्यों अधिक चौकसी करनी चाहिए ? इसमें क्या उपाय करना चाहिए ? यह बीमारी किस तरह फैलती है ?

४९—जब कोई आदमी पानी मैँ गिर पड़े तब क्या उपाय करना चाहिए ? डूबने से आदमी क्योंकर मर जाता है ? डूबा

हुआ आदमी क्योंकर आराम हो सकता है ? जब आदमी डूब कर मरा हुआ सा मालूम हो तो पहले क्या करना चाहिए ? साँस फिर आने के लिए क्या करना चाहिए ? रक्त का संचार कैसे हो सकता है और गरमी फिर किस तरह आ सकती है ?

५०—घावों का उपचार कैसे करना चाहिए ? मोच मिटाने का क्या उपाय है ? हड्डी कब उखड़ जाती है ? ऐसी दशा में क्या करना चाहिए ? टूटी हुई हड्डियाँ कैसे जान पड़ती हैं ? गला बन्द हो जाने पर क्या करना चाहिए ?

५१—जो किसी स्त्री के कपड़ों में आग लग जाय तो उसे क्या करना चाहिए ? किस लिए ? कम जले हुए कैसे आराम हो सकते हैं ? यदि खाल न जाती रही हो तो अच्छा उपचार क्या है ? छालों को क्या करना चाहिए ? यदि कोई बहुत जल जाय, तो क्या करना चाहिए ?

५२—साँप या कुत्ते के काटने पर क्या उपाय करना चाहिए ? बिच्छू या बर्र आदि के काटने की क्या चिकित्सा है ?

५३—विष खाने पर क्या उपाय करना चाहिए ? पीतल और ताँबे के बर्तनों के कसाव का विष कैसे दूर होता है ?

५४—बीमार होने पर किसकी सम्मति लेनी चाहिए ? कैसे लोगों की दवा न करनी चाहिए ? अच्छे डाक्टर और अच्छी दवाएँ कहाँ मिलती हैं ? अस्पताल में बहुत से लोग क्यों मरते हैं ? रोगी को किन उपदेशों पर चलना चाहिए ?

५५—सर्कार मौत और पैदाइश का हाल क्यों जानना चाहती है ? जब पैदाइश कम होती है तब उससे क्या जान पड़ता

है ? जब लोग बहुत मरते हैं तब सर्कार क्या करती है ? अँगरेज़ी सिपाहियों में मौत कितनी कम हो गई है ?

५६—सदुपदेश कब व्यर्थ होता है ? इस किताब के पढ़ने से कैसे फ़ायदा पहुँच सकता है ? एक बड़े गाँव के रहनेवालों ने अच्छे कुओं से फ़ायदा क्यों नहीं उठाया ? हमें किन चालों को मानना चाहिए ? बीमारी से किसको बहुत क्लेश होता है ? आरोग्यता के लिए विशेषकर किन किन बातों की आवश्यकता है ?

———